

# FELDMÁR ANDRÁS

## A Tudatállapotok Szivárványa

A könyv mindenben megegyezik  
a Beszélgetések Feldmár Andrással című könyvvel



Beszélgetés Geréb Ágival  
Karátson Gábor  
Levéltöredék Feldmárnak

**KÖNYVFAKASZTÓ KIADÓ**

*FELDMÁR ANDRÁS*

*A TUDATÁLLAPOTOK SZIVÁRVÁNYA*

*KÍSÉRLETI PÉLDÁNY*

AZ ELŐADÁSOK ALAPJÁN SZERKESZTETTE:  
KOLLÁR JÁNOS  
ÉS  
NÓGRÁDI SZABÓ ZOLTÁN

FEDÉL- ÉS KIADVÁNYTERV:  
ORAVECZ ATTILA

© FELDMÁR ANDRÁS, 1992

KIADÓ:  
© GIGANT BT., DEBRECEN, 1997  
MINDEN JOG FENNTARTVA.

FELELŐS KIADÓ:  
A GIGANT BT. IGAZGATÓJA

ISBN 963 04 8872 8

KÉSZÜLT A KINIZSI NYOMDÁBAN,  
DEBRECEN, 1997  
FELELŐS VEZETŐ: BÖRDŐS JÁNOS

1992. SZEPTEMBER 17-DIKE ÉS DECEMBER 3-DIKA KÖZÖTT FELDMÁR ANDRÁS - A KANADÁBAN, VANCOUVERBEN ÉLŐ MAGYAR PSZICHOLÓGUS - HATALMAS SIKERT ARATÓ ELŐADÁSSOROZATOT TARTOTT A DEBRECENI KOSSUTH LAJOS TUDOMÁNYEGYETEMEN „A TUDATÁLLAPOTOK SZIVÁRVÁNYA” CÍMMEL.

AZ ELŐADÁSOK NYÍLTAK VOLTAK, BÁRKI RÉSZT VEHETETT RAJTUK.. A TERMEK MINDEN EGYES ALKALOMMAL ZSÚFOLÁSIG MEGTELTEK. EZT FELDMÁR ANDRÁS EGYRÉSZT LENYŰGÖZŐ STÍLUSA, MÁSRÉSZT A RÉGIÓNKBAN MEGLEHETŐSEN SZOKATLAN, EGYÉNI LÁTÁSMÓDJA SEGÍTSÉGÉVEL ÉRTE EL.

EZ A FRENETIKUS SIKER KÉSZTETETT BENNÜNKET ARRRA, HOGY KÖNYV FORMÁJÁBA ÖNTSÜK AZ ELŐADÁSOK TELJES ANYAGÁT.

A SZERKESZTŐK

# I. TÉTEL

1992. SZEPTEMBER 17.

*KI EZ A SZKEPTIKUS FÉRFI?*

*LAING ÉS A MIKULÁS*

*A SZAVAK SZEREPE*

*MIT CSINÁLT JEN-HUI CSUNG-NI-NÉL?*

*HIPNÓZIS SZÜLŐ ÉS GYEREK KÖZÖTT*

*MI A MODERN INKVIZÍCIÓ?*

*KELL-E FÉLNI AZ OROSZLÁNTÓL?*

*VAN-E ELMEBETEGSÉG?*

*KI A NORMÁLIS?*

*FEL LEHET-E DARABOLNI AZ EMBERT?*

*ÉRDEMES-E MANIPULÁCIÓHOZ FOLYAMODNI A KIPUSZTULÁS ELLEN?*

*A GONDOLKODÁS ÉS AZ ORVOSOK HATALMA*

*MI AZ ÉRTELMISÉG FELADATA ?*

*MI A GYEREKNEVELÉS?*

*A TANÍTÁS LÉNYEGE*

Valamit hoztam nektek és szeretnék valamit kapni is tőletek. Nem információkat akarok nyújtani - azokat bárhol kaphattok - hanem azt szeretném, ha megízlelnétek egy bizonyos gondolkodásmódot.

Egy kicsit mesélek magamról. Szkeptikus vagyok. Ez azt jelenti, hogy kételkedem, hitetlen vagyok és semmit sem hiszek el, főleg azt nem, amit valaki mond nekem vagy azt, amit valahol olvasok, sőt, a saját élményeimet sem hiszem el. Az élményemet elhiszem, csak azt nem, hogy mit jelent. Annyira skeptikus vagyok, hogy mindent megkérdőjelezek. Ez nem azt jelenti, hogy cinikus vagyok. A szkepticizmus és a cinizmus között óriási a különbség. A cinikus lennék, akkor nem bíznék abban, hogy általában jók az emberek. Gyakran kerültem olyan helyzetbe, amikor jó emberekkel találkoztam, tehát tudom, hogy léteznek. Ha cinikus lennék, akkor nem hinném el, hogy vannak.

A legkedvesebb tanáromat, R. D. Laingnek hívták. Ő skót pszichiáter volt és szintén skeptikus. Gyermekkorát Glasgowban töltötte. A szülei nem nagyon vitték sehova, csak az iskolatársait ismerte, iskola után haza kellett mennie, így nagyon elszigetelten élt. Körülbelül öt éves korában még mindig hitt a Mikulásban. Egyszer aztán - úgy öt-hat éves kora környékén - a szülei leültették és megkérdézték tőle: „Ronald, mégis, mit gondolsz, ki a Mikulás?” Halvány gőze sem volt arról, hogy ezt miért kérdezik tőle. Akkor megmondták neki: „Mi vagyunk. Mi hozzuk az ajándékot.” Laing később leírta, hogy akkor úgy érezte, mintha a szőnyeget kihúzták volna a lába alól. Addig elhitt mindent, amit a szülei mondtak neki. Hitt abban, hogy a szülei igazat mondanak, és ha valamire azt mondják, hogy úgy van, akkor az úgy is van. Eddig azonban a szülei azt mondták neki, hogy létezik a Mikulás. Ő pedig hitt nekik. Amikor azonban a szülei azt mondták, hogy ők a Mikulás, és Ronald rájött, hogy eddig mindig hazudtak, akkor - úgy nyolc-kilenc éves korában - elhatározta, hogy soha, senkinek semmit nem fog elhinni, sem azt, amit mondanak neki, sem azt, amit olvas. Így lett belőle az, aki lett. Később, majd elmondom, hogy ki is lett.

Ez a kis történet arra figyelmeztet bennünket, hogy valószínűleg a szavakról kell beszélgetnünk, hiszen az, hogy hogy érzem magam, attól függ, hogy éppen ki mit mond nekem vagy éppen hogyan gondolkodom, mert gondolkodni sem lehet szavak nélkül. A szavaknak tehát nagyon fontos szerepe van. Azt is tudjátok, hogy a hipnózist legtöbbször végeredményben szavakkal hozzák létre. Nagyon furcsa dolog az, hogy a tudatállapotunk nagyon meg tud változni - egyik pillanatról a másikra - egy-két szó miatt. Például, ha valaki - aki után nagyon érdeklődsz - mélyen a szemedbe néz és azt mondja neked, hogy „szeretlek”, akkor a tudatállapotod azonnal meg fog változni. Az én tudatállapotom, ebben a pillanatban más, mint a ti tudatállapotok. Ha helyet cserélnék valakivel, akkor mindkettőnk tudatállapota azonnal megváltozna.

Mielőtt még továbbmennék, szeretnék felolvasni nektek egy történetet. Ezt egy nagyon jó barátom, egy budapesti festőművész írta le. Karácsony Gábornak hívják. Amellett, hogy festőművész - és szerintem az egyik legnagyobb élő festőművész-a szabadidejében megtanult kínaiul, és sok kínai írást lefordított. A történet címe; Jen-hui Konfúciusznál. Ez a történet arról is szól, hogy én miért vagyok itt, és arról is, hogy miért nehéz a helyzetem. A történetben valaki el akar menni valahová azért, hogy valami jót tegyen. Én nem politikailag szeretnék jót tenni. Nem arról van szó, hogy Kanadából Magyarországra jöttem, sokkal inkább a

pszichológia országáról szól a történet. A pszichológia azon országáról, amit nektek tanítanak valamint amit nekem tanítottak Kanadában, hisz a kettő között nincs nagy különbség. Amiket mondani fogok, az - remélem - megvált benneteket a pszichológia démonától. Íme tehát a történet:

Jen-hui elment Csung-ni-hoz azért, hogy búcsút vegyen tőle. Csung-ni megkérdezte: - Hová készülsz?

Jen-hui azt mondta: - Veibe.

Csung-ni megkérdezte: - Mit akarsz ott csinálni?

Jen-hui azt felelte: - Azt hallottam, hogy Vei fejedelme éveit tekintve legszebb férfikorában van, cselekedeteiben azonban önféjű. 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 hallottam tőled, mesterem, hogy egy rendben lévő országot elkerülhet az ember, a zűrzavarban lévőt 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: - Jaj! A bajba rohansz és csak büntetést vonsz a fejedre. A Tao nem szereti a túlbuzgóságot. A túlbuzgóság túlterheltséghez vezet, a túlterheltség pedig nyugtalansághoz. A nyugtalanság gondokat szül, s akinek gondjai vannak, azon nem lehet segíteni. A régi idők nagy emberei a Taot 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 életútjával foglalatostkodjék? Nem tudod, milyen az, amikor a szellemet pocskolják, és a hiú tudás felszínre tör? A szellem nevekre pazarolja magát és a tudás vizsálként tör elő. A nevek azt jelentik, hogy egymás írásos fatáblácskáit összetörjük, a tudás pedig csak a vizsál 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 hitben, ezek nem jelentik azt, hogy el is jutsz az emberek életerejéig. Ha neved híres, vizsálkodás nélküli, még nem jelenti, hogy érted szívüket. Ha pedig az emberszeretet és igazság mércéit akarod a zsarnokra ráerőltetni, akkor a másik hibáival 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 tettet magát és úgy tesz, mint aki gyönyörködik az erényben s a hitványságot gyűlöli, hogyan akarod kifejezni, hogy nem úgy érted, mint ő. Hívatlanul érkezel, a zsarnok pedig majd kihasználja helyzetét, hogy a győzelmet kezedből kiragadja. Akkor majd hunyorogsz szemekkel, csitítgatod arckifejezéssel és szájjal is csak őt igazolod. Mindenképp hozzá alkalmazkodsz 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 KVan-lung-fungot, Csung pedig Pi-kan herceget. 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 jóhírért, a népért történt. A valóságot nem sikerült elérni. Így jártak azok a régiek is, akik a neveket a valósággal össze akarták békíteni. Lehetséges, hogy nem hallottál erről? Még a szentek sem jutottak ezzel semmire, hát akkor te mit akarsz? Mindazonáltal bizonyára kieszeltél valami módot a dologra, hadd halljam!

Jen-hui így szólt: - 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. Szeszéyeikben kiszámíthatatlanok,



senki sem mer nekik ellentmondani. Azzal a hatással, amit az emberekre gyakorolnak érzületeikben csak tovább erősítgetik magukat. Azt lehet mon

dani róluk, hogy még tartós, fokozatos hatások 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-hui 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 kárhozottatni minket. Ezt nevezik úgy, hogy az emberek szolgájának lenni. Aki a régmúlt idők példaképeire hivatkozik, az előidők szolgája az. 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 maradhatsz anélkül, hogy büntetést vonnál a fejedre, s mégis jobb, ha föladod, mert ily módon sem érheted el, hogy úgy érezze majd, csak saját szívét követi, mint mesterét.

Jen-hiu azt mondta: - Már semmi sem jut az eszembe. Tanácsot kérnem szabad-e?

Csung-ni így válaszolt: - Bőjtölj! Megmondom, mire gondolkodok. Aki a maga képességei szerint cselekszik, annak könnyű dolga van. De nem a magasztos ég akarata szerint való az, hogy az embernek könnyű dolga legyen.

Jen-hui azt mondta: - Szegény családban születtem, több hónapja már, hogy bort nem ittam s húst nem ettem. Ez bőjtnek nevezhető?

Csung-ni így felelt: - Ez az áldozati szokások bőjtje, nem pedig a szívé. Jen-hui így szólt: - Megkérdezhetem, mi a szív bőjtje?

Csung-ni azt mondta; - Célod az egység legyen. Nem a füleddel hallasz, hanem a szíveddel. Nem a szíveddel hallasz, hanem az életerőddel. A hallás álljon meg a fülnél, a szív pedig az egyetértésnél! Akkor az életerő kiüresedik és magába foglalja a dolgokat. Így csak a Tao lesz, ami ebben az ürességben majd összegyűlik. A szív bőjtje az üresség.

Jen-hui így szólt: - Az, hogy még nem tudok ezen az úton járni éppen azért van, mert Jen-huiként létezem. Ha járni tudnék rajta, már nem Jen-huiként léteznék. Ez volna a kiüresedés?

A mester azt mondta: - Most tehát érted. Ha idáig elértél, beléphetsz az embervilág börtönébe anélkül, hogy megzavarnád őket. Ha beengednek, énekelj! Ha nem jutsz be, hallgass! Nem az ajtón át, nem is mérgekkel kell bejutni. Egy háztartásban élsz velük, másként nem is lehet. Így .. talán elérhetsz valamit. Nyomainkat eltörölni könnyű, a föld érintése nélkül járni nehéz. Az emberek szolgálatában még lehet csaláshoz folyamodni, az ég szolgálatában nemigen. Tudod, hogy hogyan lehet szárnyakkal repülni, de arról még nem hallottál, hogy hogyan lehet szárnyak nélkül repülni. Ismered a megismerésből származó tudást,

de arról még sohasem hallottál, hogy megismerés nélkül is bölcs lehet az ember. Nézd ott azt a nyílást! Az egész üres szobát megvilágosítja. A jószerecsse és áldás nála időznek, de nem korlátozódnak óreá. Az ilyenről elmondható, hogy egyhelyben ülve is a messzeségbe száguld. Benső hallása, benső látása szerint érti a dolgokat,

az értelmi megismerésre szüksége nincsen. Eljönnek hozzá a Föld és Ég istenei, s vele lakoznak. Ily módon átváltoztatható a tízezer dolog. Az ilyen hatások azok, amelyek még az ősidők szentjeit is lenyűgözték egész életükben. Mennyivel inkább függnek tőlük akkor a közönséges halandók!

Kérdés, megjegyzés? Nincs? Nagyon meglepődtem azon, hogy az egyetemi diákokat itt, Magyarországon hallgatóknak hívják. Nagyon megijesztett, hogy ti csak hallgatni fogtok. Ez nagy baj lesz számotokra, mert én nem fogok mindig beszélni. Sokkal jobban szeretem a párbeszédet, mint a monológot. Velem lehet vitatkozni, nyugodtan megengedhetitek magatoknak azt, hogy mást gondoljatok, mint én.

*Hallgató:* - Hányadik olvasásra értetted meg, amit most felolvastál?

*Feldmár A.:* - Nekem elsőre világos volt, mint a neon. Szerintem a lényege az, hogy nagyon nehéz megváltoztatni az olyan gondolkodásmódot, amelyben az ember nevelkedett. És ebben a pillanatban már megint a hipnózisról beszélünk. Engem már kora gyermekkoromban nagyon érdekelt a hipnózis, de soha nem azért, hogy valakit hipnózisba vigyek, hanem azért, mert én akartam fölébredni. Hypnos görögül alvást jelent. Hypnos Thanatos öccse volt. Thanatos a halál, tehát az alvás, a halál öccse. Abban a pillanatban tehát, amikor hipnózisról beszélünk, egyúttal a halálról is beszélünk. Engem azonban nem altatni kell. Altatni könnyű. Felébredni nehéz. Ha pedig az ember felébred, nagyon nehéz vigyázni arra, hogy ne aludjon el újra, pláne akkor, ha mindenki el akarja altatni. Ha mindenki altatókat énekel.

Valószínűleg ismeritek azt a helyzetet, ami csaknem minden szülő és gyerek között fennáll - főleg akkor, amikor a gyerekek kicsik - hogy a gyerekek föl akarják ébreszteni a szüleiket, a szülők pedig el akarják altatni a gyerekeket. A szülők nem akarják fölébreszteni a gyerekeiket, s a gyerekek nem akarják elaltatni a szüleiket. Felfigyeltetek már erre? Minden szülő azon munkálkodik, hogy minél előbb elaltassa a gyermekét, és minden gyerek föl akarja ébreszteni a szüleit. Ez nemcsak átvitt értelemben, hanem konkrétan is igaz. Reggel a gyerekek alig várják, hogy fölébredjenek a szüleik, este pedig a szülők alig várják, hogy a gyerekek elaludjanak. Sajnos az történik, hogy gyerekkorodban ugyan fel akarod ébreszteni a szüleidet, de ahogy szülő lesz belőled, te is el akarod majd altatni a gyerekedet. Valami tehát történik a gyerek és a szülő között, ahogy a gyerek felnő. A szüleink életünk legelső hipnotizőrjei. Ez azért van, mert amikor először meglátjuk a napvilágot, akkor nem tudjuk, hogy mi micsoda, mi ez, mi az, mi nem ez, mi nem az, nem tudjuk, hogy mi az a világ. Ezt mind a szüleink mondják és mutatják meg nekünk. Mindent megneveznek. De nem biztos, hogy a világ dolgai valóban azok, aminek a szüleink nevezik őket.

Például William Blake, az angol költő azt mondta, hogy gyerekkorában látott angyalokat. A szülei azonban azt mondták, „Nincsenek angyalok, és vigyázz, hogy mit mondasz, mert még azt hiszik, hogy bolond vagy, megőrültél.” Ha olyat látsz, ami nincs, akkor pszichotikus vagy. Blake tehát nagyon hamar megtanulta, hogy ne lásson angyalokat. Még akkor se, ha vannak. Ha ismeritek a hipnózist, akkor tudjátok, hogy nagyon könnyű olyan hipnotikus transzba vinni valakit, amiben negatív vagy pozitív hallucinációi lesznek. Lehet tehát valakivel láttatni olyan dolgokat, amik nincsenek, és lehet észrevétlenné tenni számára olyan dolgokat, amik vannak. Például, ha meghipnotizáltok engem, és a poszthipnotikus szuggesztió az, hogy nem fogom látni az előttem álló széket, akkor ha

megkérdezitek, hogy van-e előttem szék, én azt fogom válaszolni, hogy nincs. Sohasem fogok belebotlani, mindig ki fogom kerülni, de a saját élményem az lesz, hogy itt nincs szék. Eszerint tehát valamennyiünket meghipnotizálhattak úgy, hogy nem látjuk az angyalokat akkor sem, ha huszonöt van ebben a szobában. Figyeljétek, mit éreztek akkor, ha azt mondom,

hogy itt is van egy angyal, meg ott is, és összesen huszonötöt számoltam meg. Vajon nem azt mondjátok magatokban, hogy ez az ember megőrült, ez hallucinál? Ez komoly dolog. Ha nem veszitek komolyan, akkor azt azért teszitek, mert ez úgy megijeszt benneteket, hogy nem is akarjátok érteni, hogy miről beszélek.

Szóval a probléma szerintem az, hogy mindannyian nagyon mély hipnózisban élünk, A kérdés csak az, hogy hogyan lehet fölébredni. Hogy lehet fölébredni a valóságra vagy a valóság egy annál jobb megközelítésére, mint amire megtanítottak, félrevezettek minket? Ez nagyon kellemetlen kérdés, mert azok, akik megpróbálják, rettenetesen nehéz helyzetbe kerülnek. Abban a pillanatban ugyanis, amikor elhagyjuk azt a valóságot, amiben az emberek közös megegyezéssel megállapodtak, rettenetes erők fognak ránk hatni azért, hogy visszatereljenek a közös látásmódhoz. Előrebocsátom, hogy a pszichiátria a világon mindenütt a rendőr szerepét játssza. Visszatereli mindazokat, akik véletlenül rájöttek arra, hogy másként is lehet látni a világot, mint úgy, ahogy megtanítottak bennünket. Ez nem egészségügyi, hanem politikai dolog. Kezelésnek hívják azt, amit azokkal az emberekkel csinálnak, akik így „elkalandoztak”. Remélem, 50-100-150 év múlva - ha még lesznek emberek a földön - akkor pont úgy fognak ránk gondolni, mint ahogy mi gondolunk a sötét korokra. Szerintem a pszichiátria a modern inkvizíció. Nem tudom, ismeritek-e az elektrosokk kezelést. Szerintem az rettenetes büntetés. Ha valaki azt mondja, hogy ha ezt vagy azt csinálod, akkor elektrosokkot kapsz, akkor kétszer is meg fogod gondolni, hogy megteszed-e. Nem? Képzeljétek el, hogy a szeretteitek közül valaki - testvér, szerető, anya, apa, gyerek - megbolondul. Mit tudtok csinálni az ilyen emberrel? Kórházba vinnétek azért, hogy elektrosokkolják őket?

Amikor Londonban éltem és dolgoztam, akkor ott hét olyan lakóház volt, ahol olyan emberek éltek együtt, akik különben kórházban lettek volna. Anélkül éltek ott, hogy belevágtak volna az agyukba, hogy elektrosokkot kaptak volna, hogy gyógyszereket kaptak volna. A pszichózis vagy skizofrénia jelenlegi orvosságai olyanok, hogy a mellékhatásaik gyógyításához más orvosságok szükségesek, amelyeknek azonban szintén vannak mellékhatásai és azokat is gyógyítani kell. Ha kb. három hónapnál tovább kezelnek ilyen gyógyszerekkel, akkor úgy fogsz kinézni, mintha nagyon beteg lennél, de nem fogsz hallucinálni, nem leszel mérges, nem fogsz úgy kinézni, mint egy bolond, csak úgy, mint egy súlyos beteg. Szelíd leszel. Megszelídítenek. Nem kell fizikailag bezárni, mert kémiailag zárnak be. A legnagyobb probléma az, hogy ha ezeket úgy tudnám elmondani, hogy mindenki föllázadjon, akkor engem lelövetnének azok a gyárok, akik az orvosságokat gyártják, hiszen azok a gyárok millió és millió dollártól esnének el. Egyre több olyan ember van ugyanis, akiknek az orvosok azt mondják, hogy szükségük van ilyen orvosságokra.

Ha megkérdeznétek egy pszichiátertől, hogy töltött-e valaha is időt egy olyan skizofrén vagy pszichotikus beteggel, aki nem kapott orvosságot, akkor azt mondaná, hogy soha. Sem akkor amikor tanították, sem az orvosi egyetemen, sem akkor, amikor praktizálni kezdett. Sohasem töltött időt olyan beteggel, akit ne kezeltek volna intenzíven gyógyszerekkel. Abban a pillanatban ugyanis, amikor a diagnózist ráragasztják valakire, ismét politikai manőverről beszélünk, nem orvosiról, mert valaki hatalmat gyakorol a másik ember fölött azzal, hogy például skizofrénnek minősíti. Az minősíthet, akinek hatalma van.

Lehetne tanulmányozni azt, hogy miért lesz az ember pszichiáter. Milyen

emberek lesznek pszichiáterek? Ugyanúgy lehetne, mint ahogy azt is lehet tanulmányozni, hogy milyen emberek lesznek pszichotikusok. Meg lehetne vizsgálni, hogy ez genetikailag öröklődik-e - ha például van

egy pszichiáter a családban, akkor lesz-e még egy, ikrek közül mindkettő pszichiáter lesz-e vagy csak az egyik - és lehetne keresni olyan orvosságokat, amelyek meggyógyítanák azt az embert, aki pszichiáternek kívánja nevezni magát. Meg lehet-e gyógyítani egy pszichiátert vagy ugyanaz a helyzet, ami a pszichotikusokkal, azaz, ha valakire rásütik, hogy pszichotikus, akkor azután mindig annak tekintik? Ezt csak úgy fel akartam vetni. Lehet, hogy igazam van, lehet, hogy nincs.

Szerintem azért adjuk ki azokat, akik furcsán viselkednek, mert megijedünk tőlük. Mert félünk. A félelem egy rettenetesen nehéz tudatállapot. Ha félek valakitől, akkor azonnal elkezdek segítségért kiabálni, és nem lennék meglepve, ha kiderülne, hogy a pszichiáterek azok az emberek, akik a legjobban félnek a saját lelküktől, akik a legjobban félnek attól, hogy az emberi elme, az emberi lélek, eszmélet mire képes. És azért, mert ők félnek a legjobban a saját lelküktől és mások lelkétől, megtanulják, hogy hogyan lehet ezt kontrollálni. Miért akarna valaki kontrollálni valamit akkor, ha nem fél tőle? Ha nem félek egy oroszántól, akkor gyönyörködöm az oroszantságában. Ha azonban félek tőle, akkor be kell börtönözni, akkor el kell választanom magam tőle. Akkor le kell löni. A félelem tehát nagyon fontos tudatállapot.

*Hallgató:* - Számodra létezik az elmebetegség fogalma?

*Feldmár A.:* - Thomas Szász (egy amerikai magyar) azt mondja, - és én teljesen egyetérték velem - hogy vagy agybetegségről beszélünk vagy arról van szó, hogy az embernek nehézségei támadnak az életben. Elmebetegség azonban nincs. Ez megint nyelvi kérdés. Szavakat találunk ki, és azt hisszük, hogy amire szavunk van, az létezik. Elmebetegség nincs.

*Hallgató:* - A félelmünk nagysága azonban az oroszántól is függ.

*Feldmár A.:* - Az oroszántól is, de ha megismerjük az oroszánokat úgy, mint ahogy például az etológusok, akkor hamar megtudjuk, hogy éhesek-e vagy nem és ha éhesek, akkor vigyázunk. Ha nem éhesek, akkor nem fognak bántani. Ha nem ijesztjük meg azzal, hogy bántjuk a gyerekeiket, akkor nem fognak bántani. Tehát, ha ismerjük őket, akkor nem kell félni tőlük. Azokat, akiket pszichotikusnak vagy skizofrének nevezünk, nem ismerjük, nem is akarjuk megismerni őket, mert félünk tőlük. Félünk önmagunktól is, hiszen fölveszem a fehér köpenyt, és arra hipnotizálok mindenkit - magamat is - hogy egészséges vagyok, velem ilyen nem fog történni, én vagyok az orvos, és akiken nincs fehér köpeny, azok a betegek. Ha azonban rájövök arra, hogy bármely pillanatban velem is történhet olyasvalami, amiért ezeket a betegeket behozták, hogy mindannyian ugyanabban a csónokban evezünk, hogy nincsenek „ők” és „mi”, hanem mi mindannyian mi vagyunk, ha be tudjuk fogadni azokat, akiket bolondnak nevezünk, akkor a baj az, hogy a saját „bolondságunkkal” is meg kell birkóznunk. Szerintem nem különbözünk annyira azoktól, akik a kórházban vannak. Most egy kicsit a mondandóm elébe vágtam, de ez a téma a szívem csücske. Később majd visszatérünk rá.

Már meg akartam kérdezni tőletek, hogy milyen tudatállapotokat ismertek. Milyen tudatállapotokban vagytok jártasok? Hol voltatok már a tudatállapotok szivárványában?

*Hallgató:* - Sok helyen. Ismerjük a szerelmet, szorongást, utálatot, közömbösséget, mindenféle érzést a normális határok között.

*Feldmár A.:* - Az anyám egyik - rám utaló - legkedvesebb megjegyzése mindig az



volt, hogy „te nem vagy normális”. Ő már gyerekkoromban tudta... Valószínűleg nem volt elég jó hipnotizőr. Tudjátok, ha jól meghipnotizálnak benneteket, akkor soha nem fogtok fölébredni. De ha csak félig-meddig hipnotizálnak meg, akkor baj van, mert akkor az ember fölébred, megijed, visszamegy, aztán megint fölébred, megijed, visszamegy és így tovább. Olyankor nagy a baj. Mindannyian meg

vagyunk hipnotizálva, csak sajnos néhányan nem voltunk jól meghipnotizálva. Az anyánk nem jól hipnotizált meg bennünket.

Az úgynevezett „normalitásról”: a mi kultúránkban ez a normális, de persze vannak kultúrák, ahol más a normális. Majd arról is beszélek nektek, hogy vannak olyan törzsek, olyan emberek, akik a tudatállapotok szivárványának egy másik részén vannak teljesen otthon. Ők azt hinnék, hogy mi vagyunk bolondok. Ők a tudatállapotok azon részére hipnotizálják a gyerekeiket, ahol ők vannak otthon, és ha idejőnének, akkor ők volnának nagy bajban. Csak egy példa arról, hogy milyen kultúrában élünk: ha az utcán összeesnek, elkezdenék kiabálni és vonaglani, az emberek körülállnának, én arról panaszkodnék, hogy valami fáj, akkor elvinnének egy rendes kórházba, és megvizsgálnák, hogy mi fáj. Minden rendben lenne, rendőrt sem hívnának. Ha azonban azt mondanám, hogy extázisban vagyok, akkor rendőrt hívnának, mert mégis micsoda dolog, hogy ott élvezkedek az utcán! Gondolkozzatok el ezen! Milyen érdekes kultúrában élünk! Vonaglani szabad a fájdalom miatt, de nem szabad az extázis miatt.

Elmondok egy történetet. Egy család felhívott telefonon. (Nekem magánpraxisom van Vancouverben. Dolgozom egyénekekkel, házaspárokkal, családokkal, gyerekekkel.) Szóval ez a család felhívott, és elmondták, hogy a tizenhét éves lányuk megőrült. Megkérdeztem, mi a baj. Azt mondták, hogy csak ül, és nézi a falat, Erre megkérdeztem: „És az baj?” „Hát persze, hogy baj” - mondták „az nem jó, ha egy tizenhét éves lány csak ül és nézi a falat.” Mondtam nekik, hogy kimegyek hozzájuk, ne jöjjenek be. Látni akartam, hogy milyen az a fal. Lehet, hogy érdekes. Általában nem hiszek el mindent, amit mondanak nekem, inkább megnézem magam. Szóval elmentem ennek a családnak a házába estefelé, és láttam, hogy a papa, a mama meg a két gyerek televíziót néznek. Csak ültek, és nézték a tévét. Behívtak, fölvittek az emeletre, ahol a lány ült és nézte a falat. Azonnal az a kérdés merült fel bennem, hogy „miért jobb a televíziót nézni, mint a falat?” Elmondtam a családnak, hogy vannak például a zen-buddhisták (a zen-buddhizmus nem vallás, hanem életforma), akik a napi 24 órából talán úgy 20 órát ülnek, és csak nézik a falat. Senki nem gondolja azt, hogy bolondok, sőt, nagyon tisztelik őket. Aztán elbeszélgettem a lánnyal, megkérdeztem, miért nézi a falat. A részletek most nem fontosak, de az biztos, hogy ha nem engem hívtak volna, hanem véletlenül a szomszéd pszichiátert, akkor ezt a lányt mindenféle kérdés nélkül kórházba vitték volna, és katatóniásnak címkézték volna, csak azért, mert ül, és nem csinál semmit. Mintha az olyan nagy baj volna! Mintha bajt okozna ezzel! Ha persze azt mondanák, hogy nem tud mozogni, akkor más lenne a helyzet. De ha nem kérdeznék meg, nem ülnének le mellé, ha nem volna idejük arra, hogy kapcsolatot teremtsenek vele, és megtudják, hogy valóban nem tud-e mozogni vagy egyszerűen nem akar mozogni, az baj lenne. Ebben az esetben körülbelül 20 percig ültem mellette, és nagyon hamar kiderült, mert megmondta nekem, hogy tudott volna, de nem akart mozogni.

Az anorexiásokról azt mondják, hogy nem tudnak enni. Valójában mindegyik más. Fel kell fedezni, hogy nem tud vagy nem akar enni. Vannak olyanok is közöttük, akik sztrájkolnak. Azt mondják, hogy „leülök, és addig nem fogok enni, amíg meg nem adjátok nekem, amit akarok”. Ha azonban ezt nem fejezi ki, nem mondja el vagy nem írja le, akkor nagyon könnyen azt mondják rá, hogy nem mérges vagy nem sztrájkol, hanem beteg. Vagy itt van egy másik példa: valaki

nem beszél. Ilyenkor azt mondják, hogy a problémája, a betegsége a mutizmus. Nem tud beszélni. Honnan tudják, hogy nem tud? Lehet, hogy nem akar. Nagyon könnyű bekerülni egy elmeógyógyintézetbe. Elég annyi, hogy ne akarjatok magatokról gondoskodni.

A hinduk „maja”-nak nevezik az illúziót. Lehet a dolgokat részekre szedni azért, hogy beszélhessünk róluk, de nem szabad elfelejteni, hogy mi szedtük részekre, és azt, hogy ezek nem valódi részek. Az az illúzió, ha azt hisszük, hogy ezek a részek valódiak. Abban a pillanatban, amikor a világról szavakkal beszélünk, akkor szétszedjük a világot. Sajnos elfelejtjük, hogy mi szedtük szét. A világot sok darabra lehet szétszedni, de a világnak nincsenek darabjai. Illúzió azt hinni, hogy vannak. A művész, aki azt mondja, hogy „nem tudok beszélni erről, de lerajzolom”, közelebb van az igazsághoz, mint a tudós, aki elfelejti, hogy ő darabolta fel, de valójában ezek a darabok nem léteznek.

Jung használ két szót az egyik írásában. Az egyik a pleróma, a másik a kreatúra. A pleróma a káosz. Ilyen a világ. A kreatúra az, amikor rávetítjük a világra a logoszt, a szavakat. Az eszkimóknak például több, mint húsz szavuk van a „hó”-ra. Az angolban talán van öt. Az, hogy mit látunk és mit nem, attól is függ, hogy van-e rá szavunk vagy nincs. De ha van is rá szavunk, az még nem jelenti azt, hogy olyan valóban létezik. Lehet, hogy ez is olyan rész, amit azért teremtettünk, hogy beszéljünk róla. Nem szabad elfogadni azt, hogy valami létezik csak azért, mert beszélünk róla. Lehet, hogy nincs. Lehet, hogy rosszul szedtük szét a világot.

Ha már a darabokról beszélek: az egyik legrosszabb metafora az, hogy az ember valamilyen gép. Nem tudunk pontosan rájönni arra, hogy az ember miért nem pontosan olyan, mint egy gép, pedig valójában nagyon egyszerű: minden gépet darabokból raktak össze. Egy gépnek vannak darabjai. Az embereknek nincsenek darabját. Nagyon fontos, hogy erre komolyan ráébredjetelek. Az ember úgy keletkezik, hogy az apa és az anya valamit csinálnak, és két sejtjük összetalálkozik. Olyankor van egy pillanat, ami olyan, mintha valaki villanyt gyújtana. Amíg az apám spermiuma nem találkozott az anyám petesejtjével, addig nem léteztem, addig nem voltam én. Lehet, hogy a szellemem létezett, de nem voltam én. Abban a pillanatban azonban, amikor a petesejt leharapja a spermium fejét - mert az történik - és a spermium kipakolja a genetikai anyagait a „bőröndjéből”, ezek az anyagok összetalálkoznak azokkal, amik a petesejtben voltak, és én létrejövök. Az az egy sejt minden most bennem lévő sejt ősapja vagy ősanyja. Én abból az egy sejtből nőttem. Senki nem rakott össze.

*Hallgató:* - Mi a helyzet a génebbéssel? Az ember kicserél géneket más génekre és részekből dolgozik.

*Feldmár A.:* - Végül is van agysebészet is, sok minden van, létezik atombomba is. Ez nem jelenti azt, hogy mindezek jó dolgok. Lehet, hogy jó, lehet, hogy nem. Ez azonban nem jelenti azt, hogy nekem részeim vannak. Azért, mert valaki belém tud vágni, még nincsenek részeim. Ezért szerintem velem másképpen kell bánni, mint egy géppel. Engem nem lehet megjavítani. Ha valaki azt mondaná nekem, hogy egy-két tesztet akar felvenni velem például a Rorschachot, az MMPI-t meg egy intelligencia-tesztet és majd megvizsgálja, hogy mely részeimmel van baj, felállít egy diagnózist, és meg akar javítani, akkor tiltakozni fogok. Ha ismerek egy jó szerelőt, akkor az autómata rá merem bízni. Ha esetleg elrontja az autómata, az nem zavar annyira. Engem azonban nem lehet megjavítani. Olyan nincs! A testemet meg lehet javítani, bár még ezzel kapcsolatban is vannak kételyeim. (Vannak olyan törzsek, akik az ő világukban nem választják el a testet a lélektől.) Azt azonban senki sem tudja, hogy milyen egy jó Feldmár András. Ha például eltöröm a karomat, akkor szíveseti elmegyek egy olyan orvoshoz, aki tudja, hogy milyen egy jó kar, hogy hogyan kell elhelyezkedni a csontoknak. Örülök annak,

hogy vannak ilyen orvosok. De nincs olyan tervrajz, amely megmutatná, hogy milyen egy jó Feldmár András. Ha valaki azt mondja, hogy „nincs ugyan

ilyen tervrajz, de azért csak bízz bennem, én majd megjavítalak és akkor egy nagyon jó Feldmár András leszel”, akkor ezt nem fogom neki elhinni. Én tudom, hogy úgy belenőhetek abba, aki valójában vagyok vagy lehetek, mint ahogy egy növény belenő abba a lénybe, akivé akkor válik; ha egy jó kertész neveli, aki érti a növényt. A növényt sem lehet megjavítani. Meg lehet adni a számára azt, amire szüksége van. Lehet, hogy több napsugárra van szüksége, lehet, hogy egyszerűen csak szeretni kell. Ha bajban lennék, akkor lehet, hogy nekem is csak egy olyan emberre lenne szükségem, aki szeretne, Ha megtalálnám, akkor sokkal jobban érezném magam; mint akkor, ha olyasvalakivel találkoznék, aki meg akar javítani. Aki meg akar javítani, az nem szeret. Ez biztos.

Nagyon jó kérdés az, hogy minek kellene történni a világban ahhoz, hogy ne haljunk ki. Ahhoz, hogy ne robbanjon fel egy atombomba, ne szennyeződjék tovább a környezet, ne rongálódjék tovább az ózonpajzs, egyszerűen ahhoz, hogy megmentjük a Földet. Vannak olyanok, akik azt hiszik, hogy bármit is akarunk csinálni, már túl késő, ha teszünk valamit, az csak siettetni a véget. Tegyük fel, hogy valóban nincs elég időnk arra, hogy meggyőzzük az embereket a helyes cselekvésről. Ilyenkor be lehet csapni őket. Ha beszélünk egy olyan reklámcéggel, amely tudja, hogy hogyan kell beleszuggerni az emberekbe azt, hogy mit tegyenek, és ez a cég bele tudná szuggerni az emberekbe, hogy olyan dolgokat cselekedjenek, amik javítanak a helyzetünkön, akkor vajon érdemes lenne-e becsapni a világot azért, hogy tovább éljünk? Vannak olyanok, akik azt hiszik, hogy mindegy, hogyan érünk el valamit, a lényeg a cél. Vannak olyanok is, akik nem hisznek ebben. Vannak, akik azt hiszik, hogy ha az ember hamis úton ér el valamit; akkor az több kárt okoz - valamikor, lehet, hogy nem azonnal - mint hasznot.

*Hallgató:* - Szerintem az ember mindent megtesz az egészségéért.

*Feldmár A.:* - Ha ez valóban így lenne, akkor ez azt jelentené, hogy van egy egészséged, ami független más emberek egészségétől. Ha már tudatállapotokról beszélünk, akkor felmerül a nagy kérdés: A tudatállapotom valóban az én tudatállapotom-e vagy pedig a mi közös tudatállapotunkból nő ki az enyém? Az egészségem az én egészségem-e vagy befolyásolja azon emberek egészsége is, akikkel élek?

*Hallgató:* - De sajnos nem mindenki rendelkezik ilyen gondolkodással. Ha mindenki így gondolkodna, akkor nem lennének egyéni érdekek, és mindenki megpróbálna úgy gondolkodni, hogy amit tesz, az a másoknak is jó legyen.

*Feldmár A.:* - Nagyon fontos, hogy milyen szavakat használsz, mert a szavaktól függ az, hogy hogyan hipnotizáljuk önmagunkat és másokat. Azt mondtad, hogy „sokan nem rendelkeznek ilyen gondolkodással”. Ez egész más, mintha azt mondanád, hogy „sokan nem így gondolkodnak”. Ha azt mondom, hogy „sokan nem így gondolkodnak”, akkor fenntartom annak a lehetőségét, hogy még gondolkodhatnak így. Ha azonban azt mondom, hogy nem rendelkeznek ilyen gondolkodással, akkor ezt a lehetőséget kizárom. Olyan, mintha azt mondanám, hogy az ilyesfajta gondolkodás ritka.

Biztosan mindnyájan éreztétek már, hogy a környezetetek befolyásolja a tudatállapototokat. A társaság nagymértékben befolyásolja azt, hogy hogy érzed magad, sőt... Arról is fogunk majd beszélgetni, hogy kapcsolatok fizikailag is megbetegíthetnek embereket. Lehet, hogy egy rossz házasság az oka annak, hogy valaki meghal rákban. Ez nagyon komoly dolog. Lehet, hogy ahelyett, hogy

orvosokhoz menne, megröntgeneztetné magát, és olyan orvosságokat venne be, amelyek tulajdonképpen mérgek- ez a kemoterápia - egyszerűen csak el kellene válnia a férjétől vagy

feleségétől. Az emberek azonban inkább odaadják magukat az orvosoknak ahelyett, hogy így gondolkodjanak. Érdemes ezen elgondolkodni. Persze csak akkor gondolkodhat ezen az ember, ha el tudja engedni a „cumit”. Nagyon kényelmes dolog azt hinni, hogy mindig vannak nálunk okosabb emberek, és ha bajba kerülök, akkor majd valaki megmondja, hogy mi a baj, és mit tegyek. Egyszóval, ha bajba kerülök, akkor csak okos emberekhez kell menni. Az orvosokra ez a szerep van rávetítve. Az orvosok pedig elfogadják ezt a kivetítést. Amikor orvospacienseimmel beszélek, akkor azért néha elmondják, hogy mennyire rettegnek, és mennyire rossz nekik, hogy színházastit kell játszaniuk, és mindig úgy kell csinálniuk, mintha tudnák, hogy mi van, mert ha egyszer azt mondanák egy betegnek, hogy „nem tudom, mi a baja”, akkor a beteg azt hinné, hogy az illető rossz orvos. Ha elmennék egy orvoshoz, de az orvos nem vallaná be nekem, hogy halvány gőze sincs arról, mi történik bennem, akkor ő nem lehetne az orvosom. Én olyan orvost akarok magamnak, akivel partnerként beszélgetnék el arról, ami történik. Elmondaná nekem, amit partnerként tud arról, ami történik, én pedig eldönteném, hogy mit csináljak, melyik utat válasszam.

Egyszer észrevettem, hogy a szám belső oldalán nőtt egy dudor. Nem tudtam mit kezdeni vele. Elmentem az orvosomhoz, aki azt tanácsolta, hogy forduljak plasztikai sebészhez, és ő majd kivágja. Csak az a baj - mondta - hogy tíz alkalomból nyolcszor ez vissza szokott nőni. Akkor miért menjek sebészhez? - gondoltam. Akkor elmentem a fogorvosomhoz - amúgy is el kellett már mennem hozzá - ő pedig azt mondta, forduljak szájsebészhez, az majd megműt. Megkérdeztem, milyen gyakran szokott visszánőni az ilyen dudor. „Hát, néha visszánő” - válaszolta. Akkor végre elmentem egy orvos barátomhoz, aki azt mondta, hogy a kisfiának is volt egy ilyen duzzanata. Ő azt mondta a fiának, hogy ne harapdálja, próbáljon nem hozzáégni, és akkor majd elmúlik. A fiának el is múlt. Megfogadtam, amit mondott, hiszen az a legjobb dolog, ha nem kell csinálnom ezzel a dologgal semmit. Körülbelül három hónap múlva teljesen el is múlt az egész. Ha elhittem volna azt, amit az első orvos mondott, akkor máig már három-négy sebészeti beavatkozást kellett volna elviselnem.

Szerintem ez nemcsak ilyen kis sebészeti dolgokkal van így. Az Egyesült Államokban végeztek egy demográfiai felmérést. Megvizsgálták, hogy az 55 éves nők hány százalékának vették ki a petefészket különböző városokban. Voltak olyan városok, ahol ez az arány 20-25 % volt, és voltak olyanok is, ahol 80 % volt. Akkor a felmérést végzők elmentek azokba a városokba, ahol ez az arány nagyon magas volt, és beszélgettek az orvosokkal. Azt találták, hogy az ilyen helyeken három vagy négy idősebb orvos volt, akiknek az volt az elve, hogy jó, ha a petefészkét kiveszik, mert ezzel sok bajt lehet megelőzni. Amikor a nők elértek egy bizonyos életkort, akkor azt mondták nekik, hogy eljött annak az ideje, hogy kivegyék a petefészket. Mivel bennünket olyan könnyen lehet hipnotizálni, a nők azt mondták, hogy „tessék, persze, csak vegyék ki a petefészkeket”. Azokon a helyeken, ahol 15-20 % volt a petefészkek-eltávolítás aránya, az orvosok úgy gondolták, hogy semmit sem kell tenni, amíg nincs baj. Ha az emberek hite megrendül az orvosokban, az rettenetes ijesztő dolog, mert olyankor az ember rájön arra, hogy „talán mégsem okosabbak, mint én”. Rájönnek, hogy nem lehet átadni másoknak azt a hatalmat, hogy elhatározzák azt, hogy velem mi történjék. Nagyon jó érzés a felelősséget átengedni másoknak. Olyankor az ember úgy érzi, hogy a gyerekkorának soha nincs vége.



Emlékszem, amikor kisgyerek voltam, és felnéztem egy 52 éves emberre - most én vagyok annyi akkor azt hittem, hogy ő mindent tud, ő afféle félisten. Ahogy így belenövök az 52 éves mivoltomba, akkor rájövök, hogy semmit sem tudok biztosan. Ráadásul nem is én vagyok az egyetlen ilyen.

Ha én volnék az egyetlen ilyen, akkor nyugodtan kidobhatnátok, mondván: „Most már jöjjön valaki, aki tud is valamit.” Wirtgenstein azt mondta, hogy a bizonyosság, a kétségtelenség nem más: mint egy hanglejtés, hangszín vagy hangsúly. És már megint a hipnózisnál tartunk. Ha valaki olyan hangsúllyal mondja, hogy „kérem, ez a baj, ezt fogjuk csinálni, holnap befektetjük a kórházba, már van is hely”, akkor már a hangsúlyában, a hanglejtésében benne lehet a biztonság. Én azt mondom nektek, hogy senki nem tud semmit biztosan. Ez megrendítő, ha végiggondoljátok, és nem csak elütitek, mint egy teniszlabdát.

Most beszélek egy keveset arról, hogy miért fontosak a szavak. Nem tudom, tudjátok-e, hogy egy pszichiáter mi alapján dönti el, hogy valaki bolond-e vagy nem. Az egyik fontos kérdésük a pacienshez az, hogy „Milyen nap van ma?” Közületek hányan nem tudják? Úgy látom, hárman jelentkeznek. Ez azt jelenti, hogy már van három skizofréniásunk. Amikor nagyon meg vagyok ijedve fel vagyok dúlva lelkiileg, és az orvos megkérdezi tőlem, hogy hányadika van, és milyen nap, akkor az első gondolat, ami felmerülne bennem, az az lenne, hogy „Ez az orvos nem tudja, hogy milye nap van ma? Miért nem tudja?” Ha engedelmes vagyok, akkor rájövök, hogy az egyetlen ok, amié az orvos ilyet kérdez tőlem az az, hogy be akarja bizonyítani, hogy nem olyan vagyok, mint ő. Ha nem fogom tudni, hogy milyen nap van, akkor az orvos tudni fogja, hogy nem olyan vagyok, mi ő. Tehát az orvos be akarja bizonyítani, hogy különbség van közöttünk. Abban a pillanatban tudni fogom, hogy az az ember nem a barátom, nem szeret engem, és semmi segítségre nem számíthatok tőle. Sőt, abban a pillanatban nagyon kell vigyáznom magamra. Ha ezt elárulom neki, akkor abban a pillanatban továbbviszi a diagnózist, és azt mondja, hogy paranoid vagyok, azt hallucinálok, hogy ő rosszat akar nekem. Én azonban nem hallucinálok ezt, mert ő tényleg rosszat akar nekem. Nem úgy bánik velem, mint egy olyan embertársával, ki nagyon föl van dúlva, hanem úgy, mintha egy tárgy, egy dolog lennék. Ha valaki feldúlt állapotban van, akkor nem foga megkérdezni tőle azt, hogy tudja-e, milyen nap van vagy azt, hogy mennyi kétszer három. Ha úgy reagálok, ahogy az előbb mondtam, akkor leírja magának, hogy „ez az ember paranoid”. Ha pedig ekkor mérges leszek, és elkezdek vele kiabálni, akkor ez számára ismét csak azt bizonyítja, hogy bolond vagyok. Ha ilyen emberek kezébe kerül az ember, utána nagyon nehéz kikerülni a kezükből. Csak úgy lehet, hogy az ember - nagyon okosan - meglátja, hogy mit akarnak tőle, és hazudik. Olyannak játssza meg magát, amilyennek látni akarják. Akkor esetleg - ha nagyon jó vagy kiengednek, de marad egy nagy paksaméta írás rólad, amit utánad küldenek, akárhova mész, mert ha egyszer a kezükbe kerültél, akkor már sohasem fognak egyedül hagyni. Azt gondolják, hogy e bármikor újra megtörténhet veled. Nagyon érdekes belegondolni abba, hogy ma, az úrutazás korában ilyeneket csinálunk egymással.

Szerintem az értelmiség feladata az, hogy kételkedjék. Nagyon meg kell vizsgálni azt, amit a emberek mondanak. Remélem, abban is kételkedtek, amit én mondok. De kételkedjeteK abban is amit mások mondanak! Szerintem amolyan arrogáns, gögös dolog azt gondolni, hogy mi vagyunk a világ ura, értjük a természetet, és azt csinálhatunk vele, amit akarunk. Ezért tartunk ott, ahol tartunk. Mindez azért van, mert így használtuk a szavakat. Túlságosan arrogáns módon használtuk őket. Azt hittük, hogy értjük a természetet, és azt csinálhatunk vele, amit akarunk. Egy másik arrogáns dolog annak a kijelentése, hogy értjük a

történelmet. Értjük a történelmet, tehát megtervezhetjük azt, hogy milyen a jó és boldog jövő. Tehát megölhetünk mindenkit, aki ennek a jövőnek az útjában áll. Ez volt a kommunizmus.

Én sok mindent nem értek. Csak annyit értek, hogy ha valakiken úgy segítek, ahogy ők akarják, hogy segítek rajtuk, akkor valószínűleg nem teszem e helyzetüket nehezebbé annál, mint amilyen akkor volt, amikor hozzám fordultak.

*Hallgató:* - Mi a helyzet a gyerekneveléssel? A gyerekeknek meg kell mutatni a helyes utat. El kell mondani nekik azt, hogy mi a jó és mi nem az.

*Feldmár A.:* - Amikor a fiam kicsi volt, akkor engem nem érdekelt, hogy hova kakál és hova pisil. Ha pelenkában akart járkalni, az sem érdekelt. Nem álltam semmiféle versenyben az idővel azért, hogy egy két vagy három éves korában már ne legyen pelenkája. Addig viselte, amíg akarta. Egyetlen pillanatra sem gondoltam azt, hogy huszonöt éves korában még mindig pelenkában fog járni. Láttam, hogy nekem sincs pelenkám és az anyjának sincs, ezért nem kellett erről külön beszélni. Három és fél éves korában ellátogattunk valahova. Egy három és fél éves kislány is volt azon a helyen, én pedig éppen cseréltem a fiam pelenkáját. A kislány azt mondta neki: „Te ugyanolyan idős vagy mint én, és még mindig van pelenkád? Nekem már két éve nincs.” A fiamat ez nem érdekelte. Engem sem érdekelt. Amikor már úgy négy éves lehetett, akkor azt mondta, hogy a pelenkája már nem kell, és onnantól kezdve valóban nem kellett neki. Nem kellett vele emiatt veszekedni.

Egyszer beszélgettem egy orvos barátommal, aki nagyon sajnálta, hogy a két felnőtt fia közül egyik se lett orvos. Megkérdeztem tőle, hogy amikor a fiúk kicsik voltak, akkor ő igazán élvezte-e az orvos voltát. Tényleg olyan örömmel teli dolog volt számára az, hogy orvos lehetett? A barátom visszaemlékezett arra, hogy bizony nagyon nehéz volt orvosnak lennie, nagyon sokat veszekedett az adminisztrációval, rengeteg gondja volt, és egyáltalán nem voltak boldog évek azok, amikor ő orvos volt, a gyerekek pedig kicsik voltak. Egészen bizonyos vagyok abban, hogy a zenészgenerációk gyerekeire nem erőszakolják a zenét. Azok a gyerekek azt látják, hogy a szülők valóban élvezik, amit csinálnak, és úgy gondolják, hogy hülyék lennének, ha nem akarnának ugyanolyan örömben részesülni, mint a szüleik. Egy gyerek tehát rájöhet magától is arra, hogy mi jó neki. Ha az embernek mindig megmondják, hogy mi a jó, akkor soha nem fogja magától megtapasztalni. Ha úgy nőttem föl, ahogy az apám vagy az anyám akarta, akkor honnan tudjam, hogy én az vagyok, aki vagyok? Honnan tudom, hogy akkor nem vagyok-e hamis? Talán egész életemben csak azt tanultam, hogy valakinek, aki akart tőlem valamit, mindig oda kell adnom, amit az illető akar? Ez nagyon fontos kérdés. Szerintem a megbolondulás pontosan akkor kezdődik, amikor egy fiatal ember vagy egy fiatal nő rájön arra, hogy nem tudja, hogy ki. Azt tudják, hogy hogyan kell teljesíteni valakinek a kívánságát, de azt nem tudják, hogy ők mit akarnak. Erre rádöbbenni nagyon ijesztő. Ez egy krízis. Nagyon sokan akkor döbbennek rá, hogy nem tudják, mit akarnak, amikor pszichológushoz fordulnak. Olyankor gyakran nagyon gyorsan meggyőzik az embert arról, hogy menjen csak vissza, és csinálja tovább azt, amit mások akarnak.

*Hallgató:* - Te mit csinálnál egy ilyen helyzetben, amikor egy olyan nő vagy férfi fordul hozzád, aki éppen rájött arra, hogy nem tudja, kicsoda?

*Feldmár A.:* - Azt mondanám neki, hogy ez nagyon fontos pillanat az életében, és nagyon nehéz időszak elé néz. Lehet, hogy sok időbe fog telni, amíg felfedezi önmagát, lehet, hogy két-három évig is eltart. Közben majd felfedezi, hogy mivel akarja tölteni az életét, és azt elválasztják attól, amibe a szülei hipnotizálták. Közben nagyon kell vigyáznom arra, hogy én se hipnotizáljam be olyasvalamibe,

ami nekem jó, és nem neki.

*Hallgató:* - Hogy lehet mindezekre megtanítani az embereket?

*Feldmár A.:* - Szerintem a pszichoterápiát úgy lehet a legjobban tanítani, ha inaskodik az ember. Én is inaskodtam, nekem is vannak inasaim. Olyankor egymás mellett kell lenni, látni kell, hogy dolgozom valakivel, aki nagyon feldúlt, akinek problémái vannak az életben. Nekem nincs módszerem. Egyszerűen megpróbálok annyira önmagam lenni, amennyire csak tudok. Engem nem kell utánozni. Minek két, három vagy négy Feldmár András a világon? Nekem nincs iskolám, én nem akarok olyanokat mondani, mint Freud vagy Jung, nem mondom azt, hogy valamit így vagy úgy kell csinálni. Nekem semmi tanítanivalóm nincs, egyszerűen csak rengeteg kérdést teszek fel és elmondom, hogy velem mi történt. Ti már úgy vagytok hipnotizálva, hogy ha valaki itt fönn áll a katedrán, akkor azt hiszitek, el fogja mondani, hogy mit hogy kell csinálni. Én arról beszélek, hogy bizonyos dolgokat hogy nem kell csinálni valamint arról, hogy én hogy csinálom ezeket.

A második logikai szint az, ha rájössz arra, hogy engem úgy lehet utánozni, ha teljesen önmagad leszel. Ha tanítok valakit, akkor csak segítek neki megtalálni a stílusát. Ez lehet az enyémtől egészen eltérő is. Csak azt szeretném, ha az emberek megtalálnák önmagukat úgy, ahogy én is megtaláltam azt, hogy ki vagyok, és hogy érzem jól magam. Ez persze szerencse dolga is, de azért nem értem, miért könnyebb egy iskolát követni - freudistának, rogeriánusnak, jungiánusnak lenni mint önmagunknak lenni.

*Hallgató:* - Azért, mert ez az, amit elfogadnak. Ha kikerülsz az egyetemről, megkapod a diplomádat, elvileg nem is dolgozhatnál, amíg nincs szakképesítésed, ami pedig feltételez egy általad választott utat.

*Feldmár A.:* - Tehát az egyetem előtt is hamisnak kell lenni vagy önmagadnak kell hazudni vagy, el kell fogadni azt, hogy amit mondanak, az a jó, és csak akkor lehet „kiengedni”, amikor már minden olyasmit tud, amit tanítottak neki. Nekem sem adtak volna engedélyt arra, hogy dolgozzak addig, amíg át nem ugrottam azokon az akadályokon, amiket az ottani egyetemek fölállítottak. Azért ugrottam át őket, hogy amikor már olyan helyre kerülök, ahol senki sem vizsgálható, akkor azt csinálhassam, amit akarok. Persze ez is szerencse dolga. Ezt sem engedheti meg magának mindenki, de azért mindenki elkezdheti megkérdezni azt, hogy mi valóság, és mi nem.

Akkor folytassuk innen legközelebb!

## II. TÉTEL

1992. SZEPTEMBER 24.

*IJESZTŐ-E, AMI NEM NORMÁLIS?*

*A NYELV HATALMA*

*LEHET-E TUDOMÁNYOS A PSZICHOLÓGIA?*

*HOGY KELL ELŐADÁST „FESTENI”?*

*SZERETÜNK-E FÉLNI?*

*A HIPNOTIZÁLHATÓSÁG MÉRTÉKE*

*LÉTEZIK-E ABSZOLÚT SZABADSÁG?*

*FÉLELEM ÉS CSELEKVÉS*

*JOG A BOLONDSÁGHOZ*

*MI AZ ÖNZÉS ?*

*KÉT HOPI ÉS EGY KÍGYÓ*

*EGYÉNEK ÉS SZEMÉLYEK*

*A VAKOK ORSZÁGA*

*KICSODA LUCIFER?*

*LSD A PSZICHOLÓGIÁBAN*

Mindannyian hipnózis alatt állunk, s a tudatállapotok lehetőségei közül egy bizonyos kis sávba vagyunk behipnotizálva. Ezt a sávot nevezzük normálisnak, és akkor érezzük jól magunkat, amikor ezen belül élünk. Ha véletlenül bármelyik irányban kijebb megyünk, akkor nagyon megijedünk, és megijesztjük mindazokat is, akik körülöttünk élnek, s véletlenül észreveszik, hogy nem a normális tudatállapotban vagyunk. Az érdekes az, hogy egészen kicsi gyerekek is spontán keresik a furcsa vagy nem normális tudatállapotokat. Nem tudom, emlékeztek-e arra, amikor ti vagy más gyerekek elkezdtek forogni, s addig forogtok s forogtok, míg el nem estek. Mikor elesik az ember, akkor felnéz, és azt látja, hogy a szoba forog körülötte. Ez nem normális tudatállapot. De vannak olyan gyerekek, akik ezt annyira szeretik, hogy újra és újra csinálják. Minden korban, minden nép tagjai között vannak olyanok, akik már nem sokkal születésük után keresik a nem normális tudatállapotokat, s nagyon szeretnek ott lenni, s alig akarnak visszajönni abba, ami normális. Azt unalmasnak találják.

Arról is beszéltem, hogy más kultúrában és időben más volt a normális, mint itt és most, s valószínű, hogy 100-150 év múlva itt is és máshol is az emberek egészen érdekesnek fogják gondolni azt, amit mi normálisnak képzelünk. Hogy mi a normális tudatállapot, az történelmileg s földrajzilag is változik.

Ha valaki kívül találja magát a normális sávon, akkor mindenki megijed. A pszichiátria, és a pszichológia lett az állam és a társadalom rendőrsége, amely azt a szerepet játssza, hogy visszatereli az eltérteket a normálisba. A pszichiátria kezelési módszere nagyon hasonló az inkvizícióéhoz. Az inkvizíció is azért jött létre, mert akik akkor éppen nem voltak normálisak, azokat meg kellett kínozni, hogy rájöjjenek, mi a normális. Mintha kínozni más embereket, az normális lenne...

Arról is beszéltem, hogy vigyázni kell a logoszra, a nyelv hatalmára. Valaki azt mondta, hogy a cél a fontos, az eszköz, nem. Akármilyen mennyországra gondolunk, valakinek meg kell halnia egy utópiáért, a szavakért. A kommunista mennyorszáért is sokaknak meg kellett halni, a fasiszta mennyorszáért is sokaknak meg kellett halni, s ha a mostani amerikai mennyországra gondolunk, most is sokaknak meg kell halni, mindig megölnek valakit azért, hogy valaki más mennyországa elérhetővé váljon. Ha úgy döntünk, nem számít, hogy mennyien halnak meg, s úgy beszélünk, mint ahogy az amerikai tábornokok beszélnek, magahalálban, hány magahalál lesz az? Ők nem aszerint számolnak, hogy hány ember fog meghalni, akinek gyereke van, édesanyja van, szeretője van, hanem magahalálban. Egy magahalál egyenlő ezer ember halálával. Ha így használjuk a nyelvet, akkor nagyon sok mindent meg lehet csinálni, de ha nem így, akkor ilyen dolgokat nem fogunk megtenni. Ezzel csak érzékeltetni akartam azt, hogy nagyon kell vigyázni arra, hogyan beszélünk, hogyan hallgatunk, mit hiszünk el, mit nem hiszünk el, főleg ha pszichológusnak készül valaki, hiszen akkor más emberek élete lesz a kezében. Még ha valaki taxit vezet is, akkor is más emberekkel lesz dolga, de ha a pszichoterápiára gondolunk, akkor tudjuk, hogy más emberek egyfajta mágusnak tekintik a pszichoterapeutát, tehát nagyon kell vigyázni arra, hogy a pszichoterapeuta mit tesz azokkal, akik megbíznak benne. S hogy mit tesz azokkal, akik megbíznak benned, az attól függ, hogy milyen szavakat használsz, hogy hogyan gondolkozol, hogy tulajdonképpen mit is csinálsz akkor, ha valakivel beszélgetsz, mint pszichoterapeuta. Ez mind a szavaktól függ.

Magyarországon 1550 és 1650 között nagyon sok boszorkányper volt. E perek



ötven százaléka azzal végződött, hogy az asszonyt vagy a lányt boszorkánynak minősítették és elégették. Ez mind szavakon múlt, nem másan. Nagyon fontos tehát, hogy hogyan használjuk a szavakat.

A nagy probléma az, hogy a pszichoterápia s a pszichológia nem lehet tudományos, csak morális, etikai, azért, mert embereket nem lehet megfigyelni, szemlélni úgy, mintha valaki egy kémiai reakciót szemlélné. Abban a pillanatban, amikor én valakivel vagyok, akkor részt veszek a kapcsolatban. Nem veszek részt egy kémiai reakcióban, de részt veszek egy találkozásban. Emberekkel találkozni kell, embereket nem megfigyelni kell. Ha megfigyelek embereket, akkor perverz vagyok. A perverzítés egyik jellegzetessége az, hogy fal mögött, egy kis lyukon keresztül megfigyelem, mit csinál valaki anélkül, hogy ő tudna erről. Ez szexuális vagy másfajta perverzítés. Tehát azok a pszichológusok, akik megfigyelnek embereket - megmondhatjátok nekik, hogy én azt mondtam - perverzек.

Kaptam egy-két kérdést. Az első megjegyzés az volt valakitől, hogy olyan zavart volt az előadás, mintha nem is készültem volna rá a múltkor. Örülök annak, hogy úgy hangzott, mert én is húsz évig voltam hipnotizálva arra, hogy előadást úgy kell adni, hogy annak legyen eleje, közepe, meg vége, s mindent, amiről beszélek, azt definiálni kell. Mindannyiunkat arra tanítottak, hogy általában a baloldali agyféltekénkkel dolgozzunk, s lineárisan, láncszerűen fejtsük ki a gondolatainkat. Ez a férfias gondolkodás. S mivel a férfiaknak van hatalmuk a mi világunkban, a nők is arra vannak szocializálva, hogy úgy gondolkodjanak, úgy beszéljenek, ahogy a férfiak gondolkodnak vagy beszélnek. De ha egy nőnek nem kell úgy beszélni, mint ahogy egy férfi akarja, akkor úgy beszél, mint ahogy sző. A szövéss nagyon női dolog. Az ember a végén meglátja, hogy kialakul valami ebből a szövéssből. A nők úgy szeretnek beszélgetni, mintha egy festményt festenéek. Egy kis színt ide meg oda, s úgy látszik, hogy az egész semmit nem jelent. De ha az embernek van egy kis türelme, akkor később valami kiderül belőle. Én inkább festeni s szőni szeretnék, és ha ez nagyon frusztrál titeket, akkor sajnálom, de én már nagyon unom a lineáris beszélgetéseket.

*Hallgató:* - Nem definiáltad a tudatot, a tudatállapotokat, mit értesz alattuk?

*Feldmár A.:* - Abban a pillanatban, amikor definiálok valamit, vége az egésznek. Nem véletlenül nem definiálok, egyszerűen csak nem definiálok. Ha definiálok valamit, akkor le tudjátok írni, hogy az mi, s azt hiszitek, hogy az az. Miért? Mert én mondtam? De ha nagyon sok történetet elmondok nektek, tegyük fel a hipnózisról, akkor decemberre talán nagyon jól fogjátok tudni, mi a hipnózis, és érezni mi az a tudat. Ha ti definiálni akarjátok, akkor az a ti bajotok. Én nem fogom. Én általában a jobb féltekének beszélek. Valószínűleg közületek sokaknak már régen nem beszéltek a jobb féltekéjéhez. Ez csak egy kis masszírozás ennek a féltekének, amit eddig kevesen masszíroztak. Ha költészettel foglalkoztok vagy drámával, akkor a jobb féltekétek működik, különben lehet, hogy már régen alszik. S az is egy tudatállapot. Például Darwin és H. Huxley mindketten azt írták az önéletrajzukban idősebb korukban, hogy nagyon szomorúak, de sajnos már nem értik a költészetet. Emlékeztek rá, hogy fiatal korukban élvezték, de idősebb korukban már egyáltalán nem értették, hogy miről szól. Elfelejtették, az a félteke már nem dolgozott.

*Hallgató:* - Azt mondtad, a félelem is egy tudatállapot, s egyben menekülést, elhatárolódást is jelent. A horrorfilmek koncentráltan félelemkeltők. Miért népszerűbbek egyre jobban? Szeretünk félni? Vagy más, valós dolog helyett félünk?

*Feldmár A.:* - Amiről én beszéltem ami legjobban beszűkíti a tudatállapotunkat az a félelemtől való félelem. Ha valaki fél félni akkor nagyon leszűkíti az életét

akkor nem mer semmit sem, csinálni ahol esetleg félhet. Azt, aki nem fél félni, bátornak lehet mondani. Én nagyon sokáig azt hittem, hogy gyáva vagyok, s ez nagyon bántott. Olyan kis vékony gyerek voltam, s mikor jött egy nagy, izmos gyerek s verekedni akart, akkor inkább elszaladtam, mint verekedtem vele. Akkor én

biztos gyáva vagyok - gondoltam, de nem akartam meghalni úgy, hogy a halálos ágyamon azt gondoljam magamról, hogy gyáva voltam. Egyszer mondtam Laing barátomnak, hogy nagyon örülök, hogy párbajt nem kell vívni. Milyen jó, hogy olyan civilizált világban élünk, ahol nincs párbaj. Akkor ő rám nézett, s röhögve mondta, hogy ezt csak azért mondod, mert biztos félsz, hogy ha párbajozni kéne téged szúrnának le. Ha biztos volnál benne, hogy jól tudsz párbajozni, akkor sajnálnád, hogy manapság már nincs párbaj. Azt hiszem, igaza volt. Azért hittem, hogy gyáva vagyok, mert tudtam, hogy sok olyan helyzet van, ahol félek, reszketek belülről. Emlékszem, mikor először beszéltem egy csoportnak 1969-ben, azt hiszem, akkor a szívem itt volt a torkomban, s teljesen más tudatállapotban voltam, mint amilyenben most vagyok. Mikor aztán befejeztem s leültem, akkor teljesen elfelejtettem, hogy mit mondtam, teljesen amnéziás lettem, annyira féltem, annyira szorongtam. Később aztán rájöttem, hogy nagyon kevés olyan ember él a világon, aki nem fél. Először azt hittem, hogy olyan ember nincs is, de talán van egy-két nagyon fejlett indiai guru: fönt valahol a Himalájában, akivel csinálhatnál akármit, kínozhatnád, akkor sem félne. Különben, szerintem mindannyian tudjuk mit jelent félni, a bátorság azonban azt jelenti, hogy félek, de mégis azt csinálom amit akarok, tehát a félelem nem lesz a tanácsadóm. Majdnem olyan, mint az a helyzet, amikor esik az eső vagy havazik, és akkor is elmegyek oda, ahová akarok, csak felöltözöm. Az érzelmek, különösen a félelem, olyan, mint az időjárás. Ha valaki úgy kezeli az érzelmeit, mint az időjárást, tehát, hogy van egy érzése, de annak ellenére megcsinálja azt, amit akar, az az ember bátor.

Hogy miért szeretik az emberek a horrorfilmet, arról halvány fogalmam sincs. Én sosem szerettem, mindig úgy gondoltam, hogy számomra csak időpocséklás, de a fiam és a barátai minden horrorfilmet megnéznek. Nekik nagyon fontos, ők nagyon szeretik. Írtam a fiamnak erről egy levelet - ebben ő a szakértő - ha megválaszolja, akkor majd elmondom, mit írt. Nekem az jut az eszembe erről, hogy amikor egy filmet nézek akár tv-ben, akár moziban, akkor van annyi realitásérzésem, hogy teljesen jól érzem magam, nincs félelemre okom, hacsak nem várok egy földrengést, vagy nem várom azt, hogy a mozi rám dőljön. Horrorfilmet nézni szerintem olcsó, szentimentális részvétel abban, amitől az ember retteg. Akkor nem is kell rettegni, csak úgy hipnotikusan lehet rettegni.

Erről jut eszembe, hogy ha valaki meg akarja tudni, hogy milyen mélyen lehetne őt hipnotizálni, akkor meg lehet tőle kérdezni két kérdést. Akár saját magatoktól is megkérdezhetitek:

1. Amikor moziban vagytok, és érdekes a film, akkor annyira bele tudjátok élni magatokat a filmbe hogy teljesen elfelejtitek, valójában hol vagytok? Ha igen, akkor amikor a filmnek vége van, visszaestek a széketekbe, s visszazuhantok a realitásba. Aki el tudja felejtetni, hogy hol van, valószínűleg könnyen hipnotizálható. Aki mindig tudja, hogy moziban van, s észreveszi azt, hogy valamit rosszul vágtak, vagy azt, hogy egy színész rosszul játszik, az valószínűleg nem hipnotizálható nagyon mélyen.

2. A hipnotizálhatóság másik mutatója az, hogy gyerekkorban vertek-e téged. Akit rendszeresen alaposan elverték, az nagyon jól hipnotizálható. Akit soha nem vertek el, az általában nem hipnotizálható nagyon jól. Ezen el lehet gondolkozni. Hilgardék sokáig kutatták, hogy hogyan lehet gyorsan megtudni, ki mennyire hipnotizálható, s ezt az eredményt kapták. Szerintem ez azért van így, mert akit

gyakran vernek, az vagy szófogadó lesz vagy lázadó. Aki szófogadó, az a hipnotizőr első szavára hipnózisba megy. Aki lázadó, az csak úgy tudott lázadni, hogy megtalálta, hogyan lehet egy másik tudatállapotba jutni, ami anyiból állt, hogy otthagya a testét, és akkor azt

mondta annak, aki verte, hogy látod, milyen hülye vagy, azt hiszed, hogy engem versz, pedig csak a testemet vered, én nem is vagyok ott. Megtanulták, hogyan hagyják ott a testüket. Ezt meg lehet tanulni. Az inkvizíció nagyon sok embert megtanított arra, hogyan lehet asztrálisan utazni. Amíg a körmeidet lehúzzálgálják, addig elmész, s meglátogatod a barátaidat egy másik országban. Ezalatt vagy meghalsz, s te ott maradsz, vagy tovább él a tested, s akkor sajnos vissza kell bele menni, és az nagyon fog fájni. Egy női páciensem elmondta, hogy amikor kislány volt, és az apja levitte őt a pincébe s ráfeküdt, akkor ő otthagya a testét, beleolvadt a padlóba, és szétkenete magát rajta. Nem volt ott, ahol a teste volt. Ha valami olyasmi történik az emberrel, amit az ember nem akar, akkor megtanulja, hogy hogyan ne legyen ott.

Van két olyan alvási állapot, amivel kísérletezhetek.

1. Ha este lefeküsztok aludni, feküdjetek a hátatokra és tartsátok fel a karotokat úgy, hogy minimális izommunkával éppen egyensúlyban lehessen tartani. Mikor elálmosodtok, s éppen az alvás állapota felé mentek, akkor a karotok le fog esni. Abban a pillanatban felébredtek, s emlékezni fogtok arra, hogy az ébrenlét és az alvás között van egy hipnotikus állapot. Ezt úgy hívják, hogy „Hypnogogyc State” (hipnagóg állapot).

2. Ugyanezt lehet észrevenni ébredéskor. Az álomból kifelé jövet is van egy hasonló, nagyon gyorsan elmúló állapot. Érdekes benne az, hogy lehet benne álmodni, de úgy, ahogy ti akartok. Ezt Hypnopompic State”-nek hívják. Ebben az állapotban szándékosan változtathatjátok a képeket. Rendes álomban ezt nem lehet, bár vannak, akik ezt is meg tudják tenni.

*Hallgató:* - Szerinted létezik az abszolút szabadság?

*Feldmár A.:* - Szerintem létezik a szabadság is, létezik a szabad akarat is, de a sors és a végzet is. Mindegyik. Az igazság az, hogy közelebbről megvizsgálva minden vagy-vagy kérdés is-is lesz. Tudjátok például, hogy, hogyan játsszák a bridzset? Úgy, hogy kiosztják a kártyákat, és ugyanazokat a kártyákat adják minden asztalnak. Tehát minden Délnek, Északnak, Nyugatnak és Keletnek ugyanaz a lapja van. Szerintem így születünk. Hogy milyen lapja van az embernek, azt befolyásolja a genetika, a környezet, az idő. Ebben nincs szabadság, ebben nincs választás, hacsak egészen más világnézetet nem vallunk, ami persze lehetséges. Van, aki azt mondja, hogy ezeket a lapokat is magunk osztjuk magunknak egy másik dimenzióban, mielőtt ide jövünk. Kiosztjuk a lapokat, s azért jövünk ide, mert pontosan olyan problémát kell megoldanunk ebben az életben, amit magunknak alkottunk meg. Azért most mondjuk azt, hogy a sorsban meg a végzetben nincs választás. De mint a bridzsben is, az nyer, aki a legjobb, aki a legtöbbet ki tudja hozni azokból a lapokból, amilyenjei éppen vannak. Ez a szabadság, a szabad akarat, hogy mit kezdünk azzal, amink van. Ez persze még komplikáltabb, mert az, ahogy a szüleink tanítanak, még nehezebbé teszi, hogy szabadon válasszunk. Felolvasom Marion szerelmi vallomását a Berlin fölött az ég című filmből: „Nem tudom, van-e meghatározottság, elhatározás biztosan van. Légy határozott!” Azt biztosan tudom, hogy el tudom határozni, most mit csináljak; beszéljek-e vagy ne beszéljek. Ha valaki azt mondja, hogy ezt nem tudom, akkor azt mondom az illetőre, hogy hülye. Mert ha az is illúzió, hogy bizonyos dolgokat el tudok határozni, akkor minden illúzió, akkor az már túlságosan összekever mindent. Tehát szerintem van szabad akarat, sors, és végzet is.

*Hallgató:* - Szerinted baj, ha egy ember fél attól, ami számára ismeretlen, és ezt be is ismeri?

*Feldmár A.:* - Nem baj, ha az ember fél, és jó ha azt be is ismeri, de a legjobb, ha nem veszi figyelembe. Félni az ismeretlentől: a halál félelme. Az egyetlen valóban ismeretlen, a halál. S honnan tudjuk, hogy mi a halálfélelem? Szerintem az az a félelem, amit először akkor éreztünk, amikor

meg kellett születnünk. Rank Otto azt mondta, hogy senki sem születne meg, ha a halálfélelme, nem nőne nagyobbra, mint az életfélelme. Szerinte kétféle félelem van, nemcsak a méhben, hanem az egész életünkben. A halálfélelem az a félelem, amikor úgy érzem, hogy ha itt maradok tovább, akkor meghalok. Ha semmit sem fogok tenni, akkor itt pusztulok. Képzeljétek el a magzatot, aki már olyan nagyra nőtt, hogy alig kap oxigént, alig tud mozogni s még mindig egyre nő. Ehhez azt is kell tudni, hogy ha nem lép fel rendellenesség, akkor a magzat ad jelet a szülésre s nem az anya. Ha minden jól ment, akkor ti határozátok meg mikor jöttök ki, s azért jöttetek ki, mert már nagyon rossz volt bent. Úgy éreztétek, ha tovább maradtok bent, akkor meghaltok. A életfélelem félelem attól, hogy mi lesz ott kint? „Nem megyek ki, mert itt még tudok élni, kint pedig nem tudom mi lesz, biztosan rosszabb lesz.” Tehát az életfélelem: félelem attól, amiről semmit se tudunk. Az a félelem, mely szerint ha tovább maradunk abban, amit ismerünk, akkor meghalunk. a halálfélelem. Rank Otto szerint csak azért változtatunk az életünkön, mert mélyen magunkba tudjuk, hogy bár nagyon szeretnénk ott maradni ahol vagyunk, ha tovább maradunk, akkor meghalunk. Intellektuálisan, lelkiileg vagy fizikailag.

*Hallgató:* - Van-e joga a pszichológusnak egy teljesen más világban élő, értelmetlenül bolondnak titulált embert megmenteni saját bolondságától, amiben lehet hogy sokkal jobban érzi magát?

*Feldmár A.:* - Szerintem egyáltalán nincs. Mindenkinél teljes mértékben megvan a joga arra hogy bolond legyen. Az, hogy én mit gondolok, milyen képeket látok, honnan tudom, amiről azt hiszem, hogy tudom, az senkire sem tartozik. Ha nekem egészen más az élményem, mint nektek; az nem jelenti azt, hogy nektek gyorsan el kell vinni engem a kórházba. A baj csak akkor kezdődik, ha valami olyasmit csinállok, ami bánt valaki mást. Ahhoz senkinek semmi köze, hogy milyen élményeim vannak, de ahhoz már van köze másoknak, hogy mit csinállok. Ha valaki tetteivel zavar másokat, el lehet vinni a bolondokházába vagy a börtönbe. Hogy ki hova kerül, az tulajdonképpen attól függ, hogy a családja hogy szocializálódott. A szegényebbek, a középosztályon aluliak inkább a rendőrséget, a középosztályon felüliek az orvost s a pszichiátert hívják. Sokszor azért kerülnek pszichiáter kezébe a középosztályon felüliek gyerekei, mert a szülők szerint inkább orvosok bántsák a gyereket, mint rendőrök. Az orvosoknak megengedik, hogy bántsák.

*Hallgató:* - Mit kell tenni az olyan emberekkel, akik sajátos szabályaik miatt veszélyesek a több emberre?

*Feldmár A.:* - Ha valaki nagyon sok pénzt fizetne nekem azért, hogy egy hétre bemenjek egy börtönbe, és ha lenne egy nagyon jó ügyvédem, aki ír egy olyan szerződést, amely alapján egy hé múlva kiengednek, belemennék. De ha azt kérnék, hogy feküdjek be egy pszichiátriai osztályra azt nem vállalnám sehol az egész világon, nemcsak Magyarországon. Mert ha bevonulnék egy börtönbe egy évre, akkor csak a mozgási szabadságomtól fosztaná meg, de az idegrendszeremmel senki sem játszana. Nem adnának olyan orvosságot, nem csinálnának velem olyan dolgokat, hogy utána ne tudjam, hogy ki vagyok. A börtön tehát sokkal barátságosabb hely, mint egy pszichiátriai osztály. Ha egy pszichiátriai osztályra bekerülnék, semmiféle biztosíték nem lenne arra, hogy úgy kerüljek ki onnan, mint ahogyan bementem. Azon emberek számára tehát, akikkel a környezetük nagyon nehezen tud együtt élni, a börtön humánusabb hely, mint



akármilyen pszichiátriai kórház.

*Hallgató:* - Meddig lehet egy ember toleráns a másikkal?

*Feldmár A.:* - Ez inkább az önvád kérdése. Azt hiszem, Jézus volt az, aki azt mondta, hogy ha valaki pofon üt, tartsd oda a másik arcodat is. Nem tudom, hogy hányan tudnánk ezt megcsinálni,

én még nem tartok ott. Lehet, hogy ha szellemileg növekedem, lesz egy olyan pont az életemben, amikor majd meg tudom csinálni, de most még nem. Most még csak annyira vagyok toleráns, amennyire annak érzem magam. A gyerekeimmel is így vagyok. Ameddig nem zavart, amit csináltak, addig nem szóltam nekik, de amikor már zavart, akkor azt mondtam, hogy csinálják máshol, vagy ne csinálják. Mindenkinek máshol van ez a toleranciapont, de mindenkinek tudnia kell, hogy hol. Aki nem szól semmit, mert toleráns akar lenni, jó akar lenni vagy azért, mert fél, pedig már jócskán a pont fölött jár, az beteggé teszi önmagát. Az ilyen emberek kapnak gyomorfekélyt, az ilyenek lesznek rákosak. Ez a stressz. Három reakciót adhatunk a stresszre: 1. Verekedni. 2. Elszaladni. 3. Valakit találni, aki megvéd. Ha e három közül egy sem kivitelezhető, akkor betegek leszünk. Ezt sajnos elégszer láttam, így elhiszem, hogy így van.

*Hallgató:* - Hogyan lehet megtalálni azt a határt, ahol még én sem befolyásolok mást, s engem sem befolyásol a másik?

*Feldmár A.:* - Szerintem, amikor megismerjük egymást, s kölcsönösen beengedjük egymást a lelkünkbe, abban a pillanatban befolyásoljuk egymást. Ebben semmi rossz nincs. Nem tudunk anélkül együtt lenni, hogy ne befolyásolnánk egymást. Viszont nagy a különbség a befolyásolás és rábeszélés vagy meggyőzés között. Az utóbbi az olyan, mintha az emberbe kést szurkálnának. Én nem bánom, ha valaki meghív engem valamire, akármire, de ha azt mondom, hogy köszönöm nem, akkor vége. Mert további kínálás már erőszak.

*Hallgató:* - Nem közelít az önzéshez, ha az ember lépten nyomon önmagát akarja megvalósítani?

*Feldmár A.:* - Létezik egyfajta hierarchia. Ha én nem vagyok önmagamért, akkor ki lenne értem? Honnan tudná valaki is, hogy mi kell nekem? Egyedül én vagyok abban a helyzetben, hogy elmondjam önmagamról, mire van szükségem. Muszáj, hogy ez az első helyen szerepeljen. Ha azonban csak ezzel foglalkoznék, az önzés lenne. Ha viszont abból, ami marad, másokért vagyok, segítem azokat akik nem tudják hogy nekik mi kell, ahhoz hogy önmaguk legyenek, akkor minden rendben van. De ha ezt megfordítom - úgy, mint ahogy azt nagyon sok vallásos tan tanítja - hogy egyáltalán ne legyen az ember önmagáért, akkor szerintem, előbb vagy utóbb valami rossz fog történni velem, például beteg leszek, s akkor másoknak kell engem ellátnia. Az pedig senkinek sem lesz jó. Ha azonban vigyázok magamra, ha tudom ki vagyok s mit kell nekem, akkor azzal másokat is segítek. Ha elhanyagolom magam, akkor előbb vagy utóbb biztosan valaki más terhére leszek.

Az jut még erről a kérdéstről az eszembe, hogy ha az ember állandóan önmagára figyel, akkor nagyon unalmassá válik. A maga számára is, de mások számára is. Az egyik legfontosabb dolog, amire rájöttem az az, hogy azok, akik regresszióba mentek, állandóan a saját depresszióikról gondolkoznak. Ha pedig állandóan a saját depressziódon töröd a fejed, akkor lassan te is depressziós leszel. Ez a legrosszabb, amit az ember csinálhat. Amikor az ember kifelé kezd figyelni, s talál valamit ami érdekli őt a világban, abban a pillanatban jobban érzi magát. Ha az ember, figyelme mindig önmagára fordul vissza, az valóban nem jó, de az az ember nem is önző, csak nagyon unalmas lesz. Szerintem azért halnak meg az emberek, mert unatkoznak. Szerintem az unalom a legveszélyesebb betegség. Az unalom úgy keletkezik, hogy az ember vár valamire. Abban a pillanatban, amikor vársz, akkor már öled magad. Én még csak egy hónapja vagyok itt

Magyarországon, s én még ennyi embert várni sehol sem láttam, mint itt. Mindenki keres valakit, de soha senki sem talál rá. Én utálok várni, mert amikor az ember vár, akkor olyan, mintha fel lenne, akasztva egy fogásra. Nem csinálhat semmit, csak vár, és az élete rettenetesen unalmas lesz. S ha az ember élete unalmas lesz, akkor meghal. Szóval, ha egy mód van rá, akkor ne várjatok.

*Hallgató:* - Biztos vagy benne, hogy a gyerekeink nem neheztelnek meg ránk, ha hagyjuk őket, hogy maguktól jöjjenek rá mindenre? Hálásan gondolnak majd ránk, amikor a társaik kinevetik, mondván: „azt sem tudod, hogy ezt így kell csinálni?” Lehet egy gyereket jól nevelni, kell egyáltalán nevelni? Szükség van egyáltalán törvényekre?

*Feldmár A.:* - Én nem azt mondtam, hogy hipnózis nélkül nem lehet felnevelni egy gyereket, de nem is azt mondtam, hogy az a hipnózis rossz, amivel a szüleink meghipnotizáltak minket, én csak azt mondtam, hogy egyszer remélhetőleg minden ember eljut egy olyan pontra, amikor megáll és számot vet azzal, hogy mire lett hipnotizálva. Melyek azok a dolgok, amelyeket automatikusan csinálok, miközben nem is veszem észre, hogy csinálok őket? El kell tudnom határozni, hogy ezekből miket akarok megtartani, melyek azok, amelyek jók nekem. Az automatizmus valahol jó dolog, mert amíg az automatikus dolgokat csinálok, gondolkodhatok más dolgokon. Ez jó automatizmus. Ezt nem kell kiküszöbölni. De ha rájövök arra, hogy minden három és fél évben felborítom a családom életét, az nem jó automatizmus. Akkor szeretném, ha attól meg tudnék válni. Ez néha nem olyan könnyű, hogy az ember csak észreveszi, és attól már el is múlik.

El akarok mondani nektek egy történetet: Észak-Amerikában, nem messze attól a helytől, ahol én lakom, él a hopi indián törzs. Tőlük ered ez a történet, amelyet valaki elmesélt nekem. Rezervátumban élt egy kis hopi törzs, és az egyik családból az idősebb testvér elment tanulni a városba, az egyetemre, a másik pedig a rezervátumban maradt. Hat év múlva a báty visszajött látogatóba. Az egyetemet végzett testvér antropológus lett, nagyon műveltté vált, és amikor 6 év múltán visszatért a rezervátumba, egy napon elment sétálni az öccsével. A hopi indiánok körében van egy hiedelem, miszerint, ha egy bizonyos kígyó átcsúszik azon a vonalon, ahol éppen át akarsz menni, és te átlépsz azon, nem kerülöd ki, akkor a bokád nagyon meg fog dagadni. Ebben nagyon erősen hisznek. A séta során épp egy ilyen kígyó ment át előttük. Az öcs azonnal megállt, megfogta a bátyját, hogy vigyázzon, ne lépjen át a vonalon. A másik testvér azonban röhögött, mondván „ne hülyéskedj, ez csak olyan babona”. Át is lépett a vonalon, s az öccsének kellett hazavinni, annyira megdagadt a bokája. Ez szerintem nagyon fontos történet. Megdagadt a fiú bokája, mert az apja és az öccse abszolút hitt valamiben. Ő ugyan nem hitt benne, mégis megdagadt a bokája. Ez kézzel fogható dolog volt. A kérdés az, hogy hány ilyen dolog van bennünk, ami nem kézzel fogható? Hány ilyen hit van bennünk, ami mozgat minket, anélkül, hogy tudnánk, csak azért, mert a szüleink hittek benne, vagy a szüleink szülei hittek benne? Tele vagyunk kísértetekkel.

Még egy keveset akarok beszélni a szavakról, arról, hogy mire jó a pszichológia, amit nektek tanítottak, s mire nem jó. Sok mindenre jó, de nagyon fontos tudni azt is, hogy mire nem jó. W. H. Alvinnek hívják azt az angol költőt, aki ezt a diszpozíciót elmondta. Nagyon fontos tudni, hogy mi a különbség az „individual” és a „persori” között. Az „individual” szó egyént vagy egyedet, a „person” pedig személyt, személyiséget jelent. Az egyén biológiai szó. Egy fa, egy ló, egy ember, egy nő, ezek mind egyének vagy egyedek. Másodlagosan - mivel egy társadalomban élünk - egy egyén lehet orvos vagy a Kovács család egy tagja. Így beszélünk az egyedekről. Ilyen értelemben össze lehet hasonlítani minket, s a pszichológia, ahogy ti tanuljátok, mind erről szól, így, általánosságban. Egy fáról, egy lóról, egy emberről, egy orvostól. De a személy vagy személyiség egész más.

Az az, amikor valaki azt mondja, hogy „én”. Aki találkozni tud teveled. Az egy személy. A személy, olyan közösséget tud formálni, amelyet akar, választani tud, hogy kivel kíván találkozni, kivel szeret lenni, kinek akar mondani valamit. És erről a pszichológia általában nem tud mondani semmit, mert személyeket nem lehet összehasonlítani. Személyekként abszolút

egyediek vagyunk. Te egészen más vagy, mint én. Abban, amiben össze lehet hasonlítani téged és engem, azok az egyéni dolgok, biológiai dolgok. Amikor egyetemre jártam, akkor belénk verték, hogy a pszichológia tudománya azért nagyon fontos, mert kontrollálni és jósolni tud. Azt meg lehet jósolni, hogy ha engem betömtök egy ágyúba, s kilőttök, akkor hová fogok repülni. Az egy tudományos kérdés. De az olyan dolgokról, ami engem érdekel, hogy mi a szeretet, mi a becsület, a féltékenység, vagy szexuális kérdések, nem lehet jósolni, mert az nem egyénekről szól, hanem személyekről. S a pszichológia a személyekről nem tud semmit. Ha a személyekről akartok megtudni valamit, akkor irodalmat kell olvasni. Akkor többet tudok meg Dosztojevszkijtől, Tolsztojtól, mint akármilyen pszichológustól.

Van egy arab mondás, amit gondoltam, elmondok nektek: „Ha egy ember nem tud valamit, s nem tudja, hogy nem tudja - kerüld el őt! Ha egy ember nem tud valamit, s tudja, hogy nem tudja ébreszd fel őt! Ha egy ember tud valamit, s tudja, hogy tudja - akkor kövesd őt!” Ez azt hiszem, jó tanács.

Visszatérve a tudatállapotokra, Aldous Huxley-nak van egy novellája, aminek „A vakok országa” a címe. Arról szól, hogy egy ember eltéved egy sivatagban, átmászik egy hegyen, és egy egészen eldugott völgyben talál egy kis országot. Ott először minden normálisnak látszik, de aztán a vándor nagy meglepetéssel fedezi fel, hogy az egész országban mindenki vak. Talál egy gyönyörű nőt, akivel egymásba szeretnek, és meg akarnak házasodni. A házasság előtt azonban meg kell vizsgálni az ifjú párt. Ekkor azt találják, hogy valami nincs rendben ezzel az emberrel, mert valami rendellenesség van az arcán. Emiatt egy operációt kellene elvégezni rajta. Végül is engedélyezik számukra a házasságot azzal a feltétellel, hogy a férfi aláveti magát az operációnak. Mikor azonban megkérdezi, hogy mi lenne ez az operáció, akkor megérti, hogy ki akarják szűrni a két szemét azért, hogy ő is legyen olyan, mint a többiek. Azt mondták ugyanis róla, hogy az ilyen emberek, mint ő, hallucinálnak. Olyan dolgokat mondanak, hogy például vannak színek, vannak formák, és úgy beszélnek, mintha örültek lennének, de ezt az elmebajt ezzel az operációval meg lehet gyógyítani. El tudjátok képzelni, milyen nagy probléma elé került ez a férfi. Ez egy valódi „doublebind”. A történet úgy végződik, hogy mielőtt a nap fölkel, a férfi elszökik.

Szerintem ez is nagyon fontos történet, mert amit a pszichiáterek tesznek azokkal, akiket elektrosokkolnak, vagy akiknek az agyát vagdalják, az gyakran ugyanolyan operáció, mintha egy látó embert, egy nem látó megvakít, csak azért, hogy ő se lásson. Szerintem csak szelíden szabad kérdezősködni, tudakozódni, érdeklődni, felvilágosítást kérni, vizsgálni és nyomozni, olyan szelíden, amilyen szelíden csak lehet. Ilyenkor bele lehet kérdezni dolgokba, s az érdekes az, hogy ha az ember szelíden kérdezősködi, akkor ahogy a feleletek érkeznek, úgy lassan minden megváltozik. A természetet nagyon gyakran nőként ábrázolják. Ha a természet egy asszony, akkor ha természettudós lennék és meg akarnám ismerni a természetet, lekötözhetném egy székre, s elkezdhetnék kísérletezni vele. Kínozhatnám s így valóban sokat megtudhatnék erről a nőről. Itt megszürom, megnézem mit csinál, stb. De szerintem egész más dolgokat lehetne megtudni erről a nőről, ha az ember szeretné őt. Szabadon engedné és szeretné. Ha virágot hozna neki, beszélgetne, netán szeretkezne vele akkor egész más dolgokat tudhatna meg erről a nőről. Szerintem az, ahogy a tudományaink tanulmányozzák a természetet, olyan, mintha az ember beszíjazná ezt a nőt a székre és

inkvizíciószerűen kérdéseket tenne fel neki s a nőnek válaszolnia kellene azokra. Ez egy ilyen szeretet nélküli tudomány, melynek a jelképe mindig Lucifer volt, hiszen Lucifer jelen-

tése: a világosság hozója. Ő is egyfajta felvilágosító valaki, de szeretet nélküli felvilágosítást végez. Tehát a természettudományok és a pszichológia is ma általában Lucifer vezetése alatt folyik. Én nem vagyok vallásos, csak szeretem az ilyen szimbólumokat. A szeretettel teli kérdezősködés olyan, mint az etológia. Az etológusok azok, akik a szabadban, természetes állapotukban vannak együtt az állatokkal, növényekkel. Nagyon vigyáznak arra, hogy csak velük éljenek, de ne kínozzák őket. Ez teljesen másféle tudomány. Én amikor leülök, s beszélgetek azokkal, akik szenvednek, s hozzám jönnek segítségért, akkor próbálom nem kínozni őket, hiszen valaki már úgyis kínozza őket, és én miért kínozzam őket tovább? Azok az emberek, akik az elmúlt 23-24 évben eljöttek hozzám, mert szenvedtek, ők tanítottak meg arra, amit tudok. Nem kellett kínoznom őket ahhoz, hogy megtudjam azt, amit nekem elmondtak.

Az utolsó néhány percben inkább azt mondanám el, hogy milyen tudatállapotokról lenne érdemes beszélni. Vannak olyan tudatállapotok, amelyeket rettenetesen nehéz vizsgálni, mert nagyon rövidek, és amikor kialakulnak, akkor az ember sok mindent akar csinálni, csak éppen nem akarja vizsgálni őket. Ilyen például az orgazmus. Az olyan tudatállapot, ami nagyon különbözik attól, mint amiben most vagyunk. Ezt azonban nagyon nehéz részletesen tanulmányozni, mert amikor az ember részt vesz benne, akkor éppen nem akarja tanulmányozni. Van egy pár költő, aki érdekesen le tudta írni. Masters és Johnson egy olyan páros volt, akik fizettek az embereknek azért, hogy laboratóriumban szeretkezzenek. Drótokat csatoltak rájuk, úgy figyelték meg őket. Szerintem ez perverzitás, de sok pénzt kaptak az Államoktól azért, hogy ezzel foglalkozzanak. Ha az ember sok elektronikus mérést végez, akkor sok minden perverz dolgot meg lehet csinálni, és még fizetnek is érte. Mindamellet én abszolút nem hinném el az eredményeiket, mert azokat nem normális helyzetben kapták. Ők persze azt hitték, hogy az otthoni és a laboratóriumi helyzet ugyanaz, s ilyen dolgokkal lehet kísérletezni, de ez nem így van. Szóval ez olyan tudatállapot, amiről valószínűleg nem fogunk sokat beszélni, hacsak nektek nincs valami információtok, amit elmondanátok nekem, s amire én nagyon kíváncsi vagyok. Én olyan dolgokról akarok beszélni, amelyeket személyesen tapasztaltam, s nem olyanokról, amikről csak olvastam, vagy amiket mások mondtak el nekem. Tehát beszélhetünk például arról, hogy mi történik akkor ha az ember bevesz 1000 mikrogramm „LSD-25-öt”. Ez nagyon érdekes tudatállapotot okoz. Valaki ismeri ezt saját tapasztalatból? Én nem ajánlom, én csak elmondom az élményeimet, mert szerintem az, ami a teleszkóp volt az asztronómiának, s a mikroszkóp volt a biológiának, az az LSD a pszichológiának. Az érdekes az, hogy illegális. Ez pontosan ugyanolyan, mint amikor kitalálták a mikroszkópot vagy a teleszkópot, akkor a rendőrség azonnal azt mondta, hogy nem szabad belenézni. Tehát az „LSD-25” által előhozott tudatállapotot valóban le lehet írni, járkalni lehet közben, s kérdezősködni is lehet róla, mert olyan nyolc-tíz óráig tart. Van idő arra, hogy az ember körülnézzen benne. Néha olyan, mint, amikor az ember részeg. A részegség is nagyon érdekes tudatállapot, de mikor az ember kijózanodik, akkor néha nem emlékszik arra, hogy mi történt akkor, amikor részeg volt. Ha újra részeg lesz, és annyit iszik, mint amennyit az előbbi alkalommal, akkor ismét emlékezni fog. De aztán, ha kijózanodott, megint elfelejti. Néha ugyanez történik az „LSD 25” által létrehozott és más tudatállapotokkal is, nevezetesen az, hogy az emlékezés tudatállapot-specifikus



lesz. Ha az LSD tudatállapotában vagy, akkor amikor visszatérsz a normális állapotba, lehet, hogy nem emlékszel pontosan arra, mi történt, de amikor ismét beveszed az LSD-t, akkor pontosan emlékszel rá, s ott folytatod, ahol abbahagytad. Ez történik, amikor valaki olyan részeg, hogy mikor felébred, halvány

gőze sincs arról, hogy mit csinált, de ha nagyon fontos tudnod, hogy mit tettél, akkor gyorsan igyál annyit, mint az előző este, és emlékezni fogsz rá.

Aztán beszélhetünk a hipnózisról, ami nagyon különleges tudatállapot, mert hipnózissal minden tudatállapotba be lehet jutni. Ha egyszer már bevett az ember LSD-t, akkor lehet, hogy többször nem kell, ha könnyen megy hipnózisba, hiszen akkor csak azt kell csinálnia, hogy hipnózisba megy, s azt mondja magának, hogy most ugyanabban a tudatállapotban szeretne lenni, mint amiben akkor volt, amikor bevette az „LSD 25-öt”. Nem kell ugyanazt átélni, de ugyanabba a tudatállapotba kerülhet. Van egy barátom, aki csak egyszer szívott füvet, s azóta hipnózissal megy vissza ugyanabba a tudatállapotba. Sokkal olcsóbb.

De nem mindenki ennyire jártas a hipnózisban. Beszéltünk a „hypnogogic” és a „hypnopumpic” állapotokról, amelyeket nehéz tanulmányozni, de most már tudjátok, hogy hogy kell. Beszélhetünk az álmokról is, mert az alvás állapota határozottan más tudatállapot. Csak hogy adjak nektek egy ötletet arra, hogy hogyan lehet összefoglalni, mi történik, rajzolok:

Tudat alatt vannak olyan dolgok, amiket állandóan csinálunk, miközben nem tudjuk, hogyan csináljuk. Honnan tudunk bizonyos dolgokat? Álmodunk néhány elemet feljuttat a tudatos szintig. Amikor az ember LSD-t vesz be vagy hipnózis során más tudatállapotba kerül, akkor az egész tudat meglesz bolygatva; egy kicsit összekeveredik az, ami a tudat alatt s a tudat fölött van. Az LSD hatása nyolc-tíz óráig tart, és közben ami lent volt, az felkerül és fordítva. Nagyon megijeszti azt az embert, akit váratlanul ér, hogy félórával az LSD bevétele után nem tud beszélni. Akkor sem tud, ha akar. Van, akinek ilyen az első élménye - persze nem mindenkinek. Ha az ember tudja ezt, s nem ijed meg, akkor semmi gond. Minek beszélni, amikor lehet mást is csinálni? A beszéd tudat alá kerül. Az ember egyszerre háromdimenziósan megnyílik úgy, hogy hallja, látja, érzi, szagolja valamelyik élményét.

### III. TÉTEL

1992. OKTÓBER 1.

*MI A TUDATALATTI?*

*A SEJT BÖLCSESSÉGE*

*MI A VILÁG RÁKJA ?*

*ELŐZŐ ÉLETEK*

*VAN-E IDŐ?*

*VAN-E KAUZALITÁS?*

*LÉTEZIK-E EGYSZARVÚ?*

*MI A VALÓDI TUDÁS?*

*GONDOLAT ÉS CSELEKVÉS*

*ANGYALOK*

*HOMOSZEXUALITÁS ÉS KULTÚRA*

*BÖRTÖN-E A FÖLD ?*

*MITŐL REPÜL A REPÜLŐ?*

*HIT ÉS HALÁL*

*Hallgató:* - Hol található a tudatalatti, és mi az?

Feldmár A.; - Szerintem a tudatalatti az, amiről éppen most nem tudok. A tudatalattiban megtalálható, hogy mi történik az égitestekkel, hiszen éppen most nem tudom, mi történik velük. De valami történik, s az így vagy úgy befolyásol bennünket, ez biztos, a tudatomban azonban nincs benne, hogy hogyan. A tudatalattim egyik részét így például az alkotja, hogy mi történik az égben, de az, hogy mi történik a májamban, vagy a hólyagomban, szintén a tudatalattimban van. Arról sem pontosan tudom, hogy mi történik, de ami történik az fontos számomra, és befolyásolja azt, hogy éppen hogy érzem magam. Tehát minden, ami bennem történik, és minden ami rajtam kívül történik, lehet a tudatalattimban. Nekem az is tudatalatti, hogy mit gondoltok ebben a pillanatban. Halvány gőzöm sincs. A tudatalatti néha tudatos lehet, s ami tudatos, az néha tudatalatti lesz. De hogy hol van a tudatalatti tartalma? Mindenütt ott van, ahová éppen nem figyelsz. Azon a területen van, ami kívül esik azon a kis fényes tisztáson, ahová éppen figyelsz. Néha úgy gondolom, hogy a figyelmem, olyan, mint egy zseblámpa. Amit éppen megvilágít az a tudatos, s a nagy sötétség mindenütt, ahová nem világít, az a tudatalatti. Tehát, hogy hol van... Nem lehet belefúrni, megtalálni és kivenni, nem az agyamban van, a világban van, mindenütt ott van, ahová nem figyelek. Minél többet tudok megfigyelni, minél többre tudok figyelni, minél több összeköttetésem van a világgal, annál kisebb a tudatalatti, s annál többet tudok.

Szerintem a legtöbbet akkor tudjuk, amikor egy sejt vagyunk. Mindegyikünk volt egy sejt. Ti már nem emlékeztek rá, de én még emlékszem. Arról a híres pillanatról van szó, amikor az édesapa spermája behatolt az édesanya petesejtébe. Akkor keletkezett a zigóta, amiből kinőttem, minden sejtemnek az őssejtje, mielőtt az a sejt kettévált, mikor az még egész volt, szerintem akkor mindent tudtam, s attól fogva a növekedésem, s az idegrendszerem kialakulása, az Egóm növekedése, minden más csak arra volt jó, hogy leszűkítse azt a rettenetesen sok mindent, amit akkor tudtam. Tehát a növekedés és a tanulás csak arra jó, hogy egyre kevesebbet tudjunk. Hogy oda tudjunk figyelni valami kevésre, s nehogy megfulladjunk abban a rettenetes sok mindenben, ami körülvesz bennünket. Azokat csak sejteni lehet a sejteinkben. Például az LSD hatása alatt az ember vissza tud emlékezni arra, hogy mennyit tudott akkor, amikor még egy sejt volt. Tehát a sejt intelligenciájába bele lehet érezni. Az olyan, mint egy nagy hullám, ami teljesen megfullasztana, ha belőle mindent kellene tudni. Mikor az LSD élménynek vége van, s beszűkül az ember tudata, akkor nagyon hálás, hogy nem kell mindig annyit tudni, amennyit lehet. Hogy csak arra vagyunk-e képesek emlékezni ami a tudatunkban van, az attól függ, hogy mit értesz emlékezésen. Szerintem mindenre emlékszel, amire valaha életedben odafigyeltél, mindenre, ami megtörtént veled. Attól a pillanattól kezdve, mikor még egy sejt voltatok, mindenre lehet emlékezni, ami megtörtént veled. Néha még az azelőtti dogokra is. Nagyon sokunk nem emlékszik semmire a három éves kora előtti eseményekből. Vannak olyanok, akik nem emlékeznek semmi olyanra, ami hat éves koruk előtt történt. Ezt úgy hívják, hogy gyerekkori amnézia. De éppen úgy, mint ahogy a hipnózisban, nagyon könnyen el lehet felejtetni az emberekkel, hogy mit csináltál velük, amikor hipnotizáltad őket, a szüleink is elfelejtetik velünk, hogy mit csináltak, s hogyan is csinálták, pontosan úgy, mint a hipnotizőrök, s ezért halvány gőzünk sincs, hogy mi történt velünk, amikor

gyerekek voltunk. Csak a tudatunkban emlékezhetünk úgy, hogy élményünk van az emlékezésről. De tudat alatt emlékszünk mindenre. Szerintem. Ezt nem kell elhinni. Ezt csak én hiszem, én csak megmondom nektek, hogy milyen következtetésekre jutottam hosszú éveim során.

Klónozásnak hívják azt az elképzelést, ami arról szól, hogy például titokban megszerzed egy sejtet és mikor elmegyek, akkor abból az egy sejtéből csinálsz magadnak egy másik Feldmárt. Ezt még nem tudták teljes mértékben megvalósítani. Hogy lehetséges-e vagy sem, hogy ez csak idő kérdése-e, nem tudom. Lehet, hogy csak idő kérdése. Én mindenesetre valahogy félek attól, hogy százával fogok szaladgálni, De a módszer elméletileg lehetséges. Az LSD hatása alatt az ember be tud hatolni a szerveibe, a szervei élményeibe és a sejtjeibe is, és amikor behatol egy meglévő sejtbe - amire tehát nem kell visszaemlékezni, hiszen itt van, például az ember kezében akkor is kinyílik a világ. Viszont ez a világkép inkább attól függ, hogy én ki vagyok. Erről beszélgethetünk is egy kicsit, ha már itt tartunk. Hiszen ha ennek a sejtnek van saját élete, ha ez a sejt egy élőlény valahol itt a kezemben, akkor ennek is - mint minden más élőlénynek - két csoportra osztható a működése. Az egyik az önfenntartás, amit azért végez, hogy éljen, hogy egyen, hogy nőjön amikor nőnie kell, csinálja amit önmagáért tennie kell. A másik tevékenysége az, hogy valahogy kommunikálni kell a többi sejttel. Ha nem kommunikálna, ha valahogy nem tudna, akkor ráksejt lenne, elkezdené önmagában élni, mintha én nem is lennék. Így kezdődik a rák; ilyen bolond sejtek keletkeznek, akik ahelyett, hogy arra figyelnének, hogy miért is vannak bennem, olyan nagyon „okosak” lesznek, hogy elhatározzák, csak önmaguknak fognak élni, s elkezdenek nőni, nőni, nőni, teljesen függetlenül attól, hogy nekem mi kell. Ez pontosan ugyan az, mint a kapitalizmus és az ökológia. Ha valaki azt mondja, hogy gyárat épít ennek a folyónak a partján, s egyre bővíti a gyárat, mert minél több profitra törekszik, s nem törődik azzal, hogy megmérgezi vele a folyót, és a levegőt, s közben nem érdekli, hogy mi történik a világgal, nem kommunikál senkivel sem maga körül, csak nőni akar, a legnagyobb gyár akar lenni a világon, a legtöbb pénzt akarja keresni... Ez rák, ez a világ rákja. De ez történik bennünk is. Pontosan ugyanez.

Most menjünk vissza a sejtbe, a sejt tudatállapotába. Ha én vagyok az a sejt, akkor fogalmam sincs róla, hogy ki az a „Feldmár”. Mit tud a sejt arról, hogy én ki vagyok? De bennem van. Él bennem, és segít nekem élni, csakúgy, mint minden sejtet. Hogy én ki vagyok, az valamiféle misztikus dolog a sejtnek. Addig amíg ebben a misztikumban él, s valahogy engedi, hogy ez a misztikum irányítsa a mozgását, addig minden jó, addig egészséges vagyok. Abban a pillanatban, amikor azt mondja, hogy nincs Isten - nincs Feldmár - abban a pillanatban baj van, mert akkor úgy kezd élni, mintha én nem is élnék. S akkor daganatom lesz. Ezt vagy kivágom, vagy már túl késő, mert már mindenhová elterjed és akkor végem van. Lehetséges tehát, hogy mindannyian sejtek vagyunk valamiben, amiről halvány gőzünk sincs hogy mi. De éppen úgy, mint ahogyan az én sejtjeimnek halvány gőze sincs, hogy én ki vagyok, mi is valami olyasminek a sejtjei vagyunk, amiről nem vagyunk képesek fogalmat alkotni.

Szerintem nagyon buta dolog lenne, ha a sejtet azt képzelné, hogy nagyon okos, s nála okosabb nincs. Csakúgy, mintha én azt gondolnám, hogy okosabb vagyok, mint a környezetem. Mert ha belegondolok, az nyilvánvaló, hogy mindannyian valamiféle gyümölcsök vagyunk a világ bokrán. Valahogy kitermelt minket a világ. A bokor nem lehet hülyébb, mint a gyümölcs. Sőt! Legalább olyan intelligens a bokor, mint a gyümölcs. Létezik valamilyen intelligencia a világban, ami legalább olyan intelligens, mint amilyenek mi képzeljük önmagunkat. Sőt, lehet, hogy intelligensebb. Egyáltalán nem a vallásról beszélek, én nem vagyok

egyik vallás híve sem. Csak gondolkozom.



*Hallgató:* - Ez előtt a téma előtt azt mondtad, érdemes lenne foglalkozni azzal a kérdéssel, hogy mi volt azelőtt. Így most megkérdezem; mi volt azelőtt?

*Feldmár A.:* - Ezt senki sem tudja. Viszont vannak, akik azt hiszik, hogy tudják, és ők két nagy táborra oszlanak. Egyesek az hiszik, hogy azelőtt volt egy másik életük. Elmondok egy példát, annak alátámasztására, hogy ezt miért gondolják bizonyos emberek, akik pedig nem hülyék. Volt egy nő páciensem, akinek sokféle allergiája volt. Az egyik, ami legjobban bántotta, tollallergia volt. Akármilyen madártoll került a közelébe, a nő rettenetesen könnyezni kezdett, az orra folyt, piros lett az arca, s kiütései keletkeztek. Észrevettem, hogy nagyon sok allergia eltűnik, ha a páciens regresszióba megy. Erre úgy jöttem rá, hogy amikor meditáltam, és egy pontra koncentráltam: az orrlukamra, s csak arra figyeltem, hogy a levegő hogy áramlik ki és be, akkor rájöttem, hogy az orrom, amely addig teljesen el volt dugulva, kidugult. Mindez azért, mert figyeltem azt a kevés levegőt, ami ki- és beáramlott, tehát megváltoztattam a tudatállapotomat. Mert ha valaki összpontosítja a figyelmét akkor megváltoztatja a tudatállapotát. Amikor azonban visszatértem a normális tudatállapotomba, azonnal ismét bedugult az orrom. Ekkor újra kipróbáltam, hogy valóban így van-e, mert el sem tudtam hinni. Újra koncentráltam, megváltoztattam a tudatállapotomat s az orrom kidugult. Így tehát rájöttem arra, hogy nagyon sok allergia azért keletkezik, mert az anyánk nagyon sietett, hogy ne anyatejjel szoptasson minket, és hogy megszabaduljon tőlünk, elkezdett szoptatni mindenféle más dologgal: szintetikus tejjel, tehéntejjel stb., és mielőtt kinőtt volna a fogunk, elkezdtek almával meg banánnal etetni. A gyerekek nincsenek enzimek, amivel meg tudja emészteni ezeket a dolgokat, addig amíg nincs foga. Az enzimek akkor keletkeznek, amikor a fogak jönnek, Ha az ember belegondol, ez nyilvánvaló is. Nagyon sietünk, s ennek a siettetésnek a biológiai eredménye az, hogy megutáljuk azokat a dolgokat, amiket túl korán kapunk. Ez később allergiaként mutatkozik meg. Ez nem betegség, hanem utálat azért, mert siettetett bennünket az anyánk, s minél hamarabb meg akart szabadulni tőlünk.

*Hallgató:* - De nem minden gyerek válik allergiássá, csak olyan 30%-ok.

*Feldmár A.:* - Én nem azt mondom, hogy mindenki allergiás lesz, aki nem szopik, éppen úgy, mint ahogy nem mindenki lesz mérges, azért mert nem kapott meg mindent. Lehet, hogy ez más dolgoktól is függ. Én csak azt mondom, hogy nagyon gyakran, mikor allergiásokkal dolgozom, s regresszáltatom őket, megengedem, sőt azt mondom nekik, hogy jó lenne, hogy ha valamilyen módon visszamennének, s megtalálnák, hogy hol történt az, ami miatt allergiások, akkor amikor visszajönnek a regresszióból, nincs tovább allergia. Tehát az allergiát meg lehet szüntetni egész könnyen hipnózissal, vagy pszichoterápiával. De ennek a nőnek, akiről beszéltem, nem múlt el a tollallergiája, akármit csináltam vele. Akkor egyszer egy LSD-terápia órában elment vissza-vissza, egészen addig, amíg csak egy sejt volt, és akkor elkezdett még tovább menni. Engem nagyon érdekelt, hogy hová megy vissza. Egy egész másik életbe, egy új életbe került. Abban az életben egészen addig ment, míg meg nem halt. Mondtam neki, hogy menjen tovább, nézze meg volt-e másik élete, mert én ebben semmi tollast nem láttam. Akkor visszament egy másik életbe, amit végül is egész tisztán látott és érzett - ez nem egy látomás, ez egy érzés is, de nehéz erről beszélni. Lehet érezni, hogy milyen madárnak lenni. Nemcsak elképzelné, hanem érezni is lehet, hogy mit jelent szállni, mi az hogy szárnyakkal csapkodni. Egy olyan közepes nagyságú

madár volt, olyan galamb méretű, fehér, és nagyon jól érezte magát. Egyszer csak nagyon megijedt, ahogy feküdt a földön, elvörösödött, elkezdett reszketni, én pedig fogtam a kezét és éreztem, hogy a szíve rettenetesen erősen ver. Kérdeztem, hogy mi történik, mire azt mondta, hogy egy óriási

árnyék jön jobbról, s egy hatalmas fekete madár lecsap rá, a karmaival elkapja, a csőrével beletép, mindenfelé szállnak a tollak, nagy verekedés van, fröcsköl a vér, ő pedig meghal. Mikor ebből az állapotból visszatért, attól fogva nem volt többé tollallergiája. Kész. Soha többé nem dagadt föl, nem sírt, nem könnyezett, nem voltak kiütései. Ez nem jelenti feltétlenül azt, hogy biztosan több életünk van. Ez azt is jelentheti, hogy ha valaki ilyesmit képzeli, annak valahogy nagyon érdekes, gyógyító hatása van. A képzelet gyógyít. Ámbár, ki tudja? Talán mégis több életünk van. Ez mindenesetre elgondolkoztató.

Azok az emberek, akik azt hiszik, hogy több életünk van, két táborra oszlanak. Az egyik tábor azt mondja, hogy ezek saját elmúlt életeink. Szerintem az okosabbak azok, akik azt mondják, hogy nincs, múlt, jelen, s jövő. Ez is egy illúzió. Minden egyszerre történik. Nemcsak itt vagyunk. A tudatállapotunk ugyan itt van fixálva, de mi nemcsak itt vagyunk, hanem húsz, harminc, kétszáz, ötszáz helyen így mint ahogy most itt beszélgetünk, máshol is vagyunk. Annyira ügyesek vagyunk, hogy száz helyen tudunk egyszerre lenni, de minthogy csak egymás után tudunk belemenni abba, hogy ezen a helyen kívül még hol vagyunk, azt hisszük, hogy ezek más életek. Azt hisszük, hogy nem egyszerre élünk. Pedig nincs külön élet s nincs külön idő, hanem minden egyszerre van.

Van valakinek egy ceruzája, aminek radír van a végén? Van. Jó. Mi három dimenzióban és időben élünk. Ha van három dimenziós idő, akkor mindenkit meg lehet találni. Ez nem jelenti azt, hogy nincsenek négydimenziós intelligens lények, akikről nekünk halvány gőzünk sincs, mert a negyedik dimenziót nem tudjuk érzékelni. Ezt a következőképpen fogom illusztrálni: képzeljétek el, hogy vannak kétdimenziós lények, akik egy kétdimenziós világban élnek. Ezek amolyan lapos emberek, akiknek nincs harmadik dimenziós kiterjedésük. A házaikat csak kör alakú falak vehetik körül, mert ha lennének sarkok, akkor azokat nem látnák. Ők mindenről tudnának, ami ebben a két dimenzióban történik. Ha ezt az illusztrációs papírlapot hajtogatnám, akkor azt hinnék, hogy földrengés van. Ennek a kétdimenziós embernek halvány gőze sincs arról, hogy én mit csinálok, csak akkor tudna valamit rólam, ha hozzáérnék a világhoz. Akkor nagy csoda történne, mert a semmiből valami lenne.

Mi tudjuk, hogy nekem itt van egy ceruzám. Ha a laphoz hozzáérek, akkor csoda történik ebben a világban. Na most legyen ez a ceruza egy lény, aki még nem született meg' Ha a ceruzával átlukasztom a papírt, akkor megszületett a gyerek. A csecsemő a grafit, mert a ceruzának az eleje az ugye grafit. Ha nagyon jól etetik ezt a grafitot, akkor ez a grafit ilyen fémet fog növeszteni, ami a ceruzán a grafit után következik. Ilyenkor már idősebb a gyerek, mert már fémet növesztett, nagyon szeretik, jönnek a rokonok és megcsodálják, fényképezik, ő pedig csak nő, ahogy dugom át a papíron, s a fém rész után következő piros műanyag lesz belőle. Most már utálják, mert már tinédzser és már bajok vannak vele, ő pedig nő tovább, és amikor már a ceruza végén lévő radírgumi ér a papírhoz, akkor az orvosok azt mondják, hogy már nem sokáig fog élni. Mert amikor olyan radírgumis az ember, akkor már nagyon öreg és ráncos. Mikor aztán így elmegy - s kihúzom a ceruzát a papírból - akkor lyukat hagy maga mögött, olyankor mindenki sír, mert az ember meghalt, már nincs tovább. Megszületett, felnőtt, élt és meghalt, de valójában semmi nem történt vele. Abszolút semmi. Ez a ceruza nem változott meg, ez mindig is ilyen volt. A kétdimenziós síkban élőknek azonban az az illúziójuk, hogy valaki megszületett, élt és meghalt. Remélem, hogy ezt

megértitek, és akkor majd elgondolkoztok azon, hogy amikor csecsemők voltatok, akkor is ugyanazok a négydimenziós vagy öt-, hatdimenziós lények voltatok, akik most vagytok, mindössze akkor még csak az orrotok látszott, most pedig már más testrészeitek is, a végén pedig majd jön a radír.

Ez is lehet, nem? Ez a többdimenziós lény nem fél a haláltól. Csak akkor félne tőle, ha a tudatállapotának csupán a keresztmetszetéről lenne tudomása, mint ahogy a papíron élő kétdimenziós lények is csak a ceruza keresztmetszetét érzékelték. Csak akkor félne a haláltól, ha elfelejtené, hogy a változás csak illúzió, és az örök lét a valóság. Hogy mi történik a tapasztalatokkal? Azt nem tudom.

*Hallgató:* - Erre tapasztalatból jöttél rá?

*Feldmár A.:* - Ez biztos. Erre valóban rájöttem. Van egy angol könyv, amiben egy matematikus teljesen részletességgel leírja, hogy ezek a kétdimenziós emberek hogy élnek, milyen a szexuális életük stb. A könyv címe: Flatland. Ha tudtok angolul, akkor nagyon érdemes megkeresni, mert ez egy klasszikus könyv. Ő nem arról beszél, amiről én beszéltem, csak arról, hogy talán van egy ilyen kétdimenziós világ, és ott sem unalmas élni. Egy egydimenziós világ kicsit unalmas lenne. A kétdimenziós már egész érdekes, ott még egyetemek is lehetnek. Ezt azért is mondom el nektek, mert nagyon kell vigyázni arra, hogy miként nézünk dolgokat. Lehet, hogy az idő illúzió, de nekünk nem tűnik illúzióknak. Nagyon úgy tűnik, mintha az idő valóság lenne. Most csak azt mutattam meg nektek, hogy talán illúzió.

De ha már illúziókról beszélünk - csak azért, hogy még jobban leromboljam a tudományos nézeteiteket - van itt egy másik dolog, amiről azt gondoljátok, hogy valóság. Ezt úgy hívják, hogy kauzalitás. Hát az sem létezik. Képzeljétek el, hogy egy tudós ül egy fal előtt, s e mögött a fal mögött van egy világ. Ő azonban csak egy hasadékon keresztül lát át a falon túlra. Csak azt látja, ami a hasadékon át látható. Ez annak a metaforája, hogy nekünk csak szemünk van, fülünk van, jó, van még mikroszkóp meg teleszkóp, de azok mind csak egy olyan hasadékot alkotnak, amelyen át kilesünk a világba. Sokkal több minden létezik annál, mint amit képesek vagyunk meglátni. Most képzeljétek el, hogy mi okosok a fal innenső oldalán vagyunk és mindent látunk, nemcsak azt, ami a hasadékon keresztül látható. Mi tudjuk, hogy mondjuk egy macska járkal a fal előtt. Néha erre jön, néha arra megy. A tudós, aki a fal túlsó oldalán ül, és csak egy hasadékon át tudja szemlélni a világunkat, nem tudja, hogy mi az a macska, ő macskát soha nem látott. Azt azonban észreveszi - mert jegyzetel - hogy valami kicsi és fekete történik, ami aztán úgy elmegy. Majd nem sokkal utána valami kicsi szőrös következik, és az is elmegy ugyanabba az irányba. Nem tudja, hogy mi történik, nem tudja, hogy ez egy macska, de mondjuk elnevezi ezt a kicsi feketét orrnak, azt a szőrös kis feketét pedig faroknak. Mondjuk, hogy az ő nyelvében ezeket a szavakat használja. De mi lesz a nagy felfedezése? A hipotézise az lesz, hogy az orr farkat hoz magával, azaz az orr farkat okoz. Minden alkalommal, amikor orr van, lesz egy fark is. Egy tudományos folyóiratban fogja közölni, hogy szerinte minden alkalommal, amikor valaki lát egy orrot, akkor fark is következik. Mint tudjuk, egy tudós legfontosabb dolga az, hogy jóslatokat állítson fel. Amikor aztán a másik irányból jön egy orr, s utána nem sokkal később az is farkat okoz; akkor már biztos benne, hogy ez nem csak egy irányban történik, hanem mindenfelé. Ha azonban valahogy felvilágosítanám, a falat elvinném, és megmutatnám neki, hogy itt egy macska van, akkor a tudós nagyon szomorú lenne, mert mindent ki kellene dobni, amit addig leírt. Arra ugyanis nem gondolt, hogy nincs kauzalitás, és minden egy. Minden egyben van, nincsenek semmilyen részek, nem lehet a világot feldarabolni. Csak egy van, csak egy macska van, nincs orra, nincs farka, azt csak azért hisszük hogy van, mert a mi

érzékszerveink olyan kis teljesítményűek, és emiatt olyan keveset vagyunk képesek látni abból, mi is a valóság, hogy nem is akarjuk megengedni magunknak, hogy észrevegyük, mennyire korlátozottak vagyunk, így aztán inkább hatalmasaknak és okosaknak

akarjuk érezni magunkat, s elhittetjük magunkkal, hogy tudjuk, mi mit okoz. Így tudósok lehetünk, de azt nem hisszük el, hogy minden egy s nem lehet a dolgokat feldarabolni. Most, hogy már leromboltam az időt és a kauzalitást, még mit csináljak? Vannak kérdések?

*Hallgató:* - A tudattalanban benne van az is ami nem létezik, vagy ami majd csak létezni fog?

*Feldmár A.:* - Én a tudatot és a tudatalattit valóságnak gondoltam, tehát mondjuk, van egyszarvú a tudatalattimban, mert valaki gondolt rá. Nem csak materiális valóság van, hanem információs valóság is. Így a szimbólum - mint például egy egyszarvú - is valóság. Az információs valóság is jelent valamit. Ez az asztal is jelent valamit, de ettől függetlenül, anyaga is van. Az egyszarvúnak nincs. Ilyen szempontból a tudatalattiban rengeteg információ van. Az összes archetípus, minden, amire valaki gondolhat, már ott van. Sőt, nagyon sok ember úgy érzi, hogy a gondolatok ragadják meg őket, nem úgy, hogy ők gondolkoznak. Lehet, hogy az is csak illúzió, amikor az ember annyira okosnak és gondolatgazdagnak érzi magát. Talán rá kell döbennie, hogy semmiféle gondolata nincsen, és maximum annyit tehet, hogy kitárja magát, s átadja magát a gondolatoknak. Rengeteg olyan gondolat van ebben a szobában is, amit egyikőtök sem enged be. Nem akarjátok odaadni magatokat ezeknek a gondolatoknak, mert felrázna benneteket. Mire jó egy olyan gondolat, egy olyan tudás, ami nagyon szomorúvá tenne? Miért lenne jó, ha például az Isten itt lenne, s mindent el akarna árulni nektek, ti meg azt mondjátok, hogy nem, köszönöm szépen menj haza, nem akarok többet tudni annál, mint amennyit most tudok? Mert ha valóban megtud valamit az ember, akkor megváltozik az élete. Ahhoz, hogy az ember megtudja, hogy mi hatvan fok szinusza, meg koszinusza, nem kell megváltoztatnia az életét, az nem valódi tudás, az csak egy kis hab a kávéban, amit mindegy, hogy megiszik vagy nem, belekeveri-e a kávéba vagy sem. De ha valami fontosra rájövünk, valamire, ami igaz, és annak tárjuk ki magunkat, az azonnal megváltoztatja az életünket. Az ember attól kezdve nem élhet úgy, mint ahogy addig élt. Ezért aztán senki sem akar semmire sem rájönni, mert ki akarná megváltoztatni az életét? Mindig nagy megrázkódtatással jár az, ha az embernek meg kell változtatni az életét. Ezért általában senki sem akar megtudni semmit sem. Ezért jöttök egyetemre, mert itt semmit nem lehet megtudni. Itt eltelik az idő, s nem kell megváltoztatni az életeteket. Lehetne keresztretjvényt is fejteni. Az is jó ahhoz, hogy elkerüljük az, élet megrázkódtatásait. Persze, csak viccelek...

*Hallgató:* - Hogy kell elérni, hogy megtapasztaljuk az élet ilyen megrázkódtatásait?

*Feldmár A.:* - Elmondok egy másik történetet. Ez is egy olyan alkalommal volt, mikor 1000 mikrogramm LSD-t ettem „vacsorára”, éppen nehéz helyzet állt elő az életemben, s nagyon el akartam gondolkozni azon, hogy mit is kellene csinálni, s így járkáltam fel s alá, mint most. Akkor azt mondtam magamnak, hogy meg akarok változni. Változtatni akarok magamon, meg az életemen. És semmi nem történt. Mintha nem is ettem volna LSD-t. Nem történt semmi. Úgy éreztem, hogy egy kicsit ideges vagyok, de semmi nem történt, nem változott meg a látásom, hallásom, mint ahogy szokott, valami nem engedte, hogy a hatás bekövetkezzen. Reszkettem, de különben semmi sem történt. Hajtogattam magamban, hogy meg akarok változni, változásra van szükségem. Ezt csináltam két órán keresztül, s akkor megtorpantam, mert rájöttem, hogy hazudok. Nem igaz az, hogy meg

akarok változni, ez tökéletes hazugság. Az igazság az volt, hogy rettenetesen féltem attól, hogy valami is megváltozik az életemben. Semmin sem akartam, változtatni, azt akartam, hogy minden maradjon úgy, ahogy volt, miközben tudtam, hogy ez lehetetlen. Ezért nem is hatott egyáltalán az LSD. Abban a pillanatban azonban, amikor bevallottam magam



nak az igazságot, abban a pillanatban minden elolvadt, abban a pillanatban minden megváltozott, elkezdtem érezni az LSD hatását, akkor már nem én reszkettem, hanem a falak, s minden el kezdett folyni, én pedig elkezdtem sírni, minden megváltozott, s nagyon hamar rájöttem arra, hogy minek kell megváltozni bennem, körülöttem, hogy milyen irányban kell az életemnek folyni, s arra is, hogy az milyen nehéz. Nagyon nehéz a legkisebb változást is megvalósítani az embernek önmagában vagy a világban.

Tehát, nincs válasz arra, hogy hogyan nyissa ki az ember magát, hogy mit kell csinálnia ahhoz, hogy beengedje az igazságot. Ha szerencséje van, akkor őszinte lesz önmagával, és akkor, ha egy pillanatra nem hazudik magának, minden megváltozik. S hogy ezt mikor teszi meg, hogy meddig lehet elnyomni a valóságot? Szerintem vannak olyanok, akik a halálukig, életük utolsó pillanatáig a cél előtti utolsó pillanatig el tudják nyomni, s akkor tíz másodperccel azelőtt, hogy meghalnak, meglátják az igazságot. Szerintem nagyon szomorú lenne, ha addig tudnék hazudni magamnak, amíg meg nem halok. Még a híres filozófus, Kierkegaard is a halálos ágyán, kb. öt perccel a halála előtt jött rá valami fontos dologra, és könnyekkel a szemében mondta valakinek aki az ágyánál ült, hogy most jött rá arra, hogy mindig szeretettel volt körülvéve, pedig ő soha nem érezte, hogy szerették. Azt mondta, abban a pillanatban rájött, hogy ha a világ nem szerette volna őt s mindannyiunkat, akkor egy percig sem tudnánk életben maradni. Ha a Nap hőmérséklete egy fokkal kisebb vagy nagyobb lenne, akkor nem élnénk. Ha valami kicsi dolog megváltozna a világban, akkor már egyikünk sem tudna tovább itt élni. Rájött arra, hogy az, hogy élünk egyáltalán, már önmagában hatalmas csoda, és arra, hogy valamilyen szeretet kell, hogy megengedje nekünk, hogy éljünk, hogy legyen tudatunk, hogy beszéljünk a tudatállapotokról. Erre csak a halála előtt öt vagy tíz perccel jött rá. Különben ha ismeritek, akkor tudjátok, hogy eléggé depressziós személyiség volt, s azért volt olyan, mert úgy érezte, hogy senki sem szereti. Talán azt jelenti a szeretet, hogy csak úgy vagyunk, hogy egyáltalán lehetünk. Az első filozófus fejében megfordult az az alapkérdés, hogy miért van valami inkább, mint semmi. Azt hiszem, már az is a szeretet műve, hogy erről egyáltalán beszélni tudunk. Persze lehet, hogy a miért-tel kezdődő kérdések, mind rosszak, mert mind kauzalitásra vezetnek. Ezért nem szabad semmit sem elhinni abból, amit mondok.

*Hallgató:* - Nem félsz a bezártságtól, a kötöttségektől?

*Feldmár A.:* - Nem értem pontosan, hogy miért tetted fel a kérdést. Hogy nem félek-e, a bezártságtól és a kötöttségtől? Szerintem nagyon félek. Nem tudom miért jutott az eszedbe az, hogy esetleg nem félek. A legszörnyűbb rémálmom az, hogy be vagyok zárva, le vagyok kötözve, az, hogy elveszítem a szabadságomat. Lehet persze, hogy a kérdés a gondolkozásról szól, de szerintem beszélni sem tudnék akkor, ha intellektuálisan nem lennék szabad.

*Hallgató:* -A rosszindulatú, ravasz, számító, kegyetlen embereket miért nem tekintjük betegnek? Miért fogadjuk el, hogy van ilyen is, meg olyan is, mert szerintem ők igazán betegek?

*Feldmár A.:* - Erről nem tudok semmit mondani, mert voltak olyan évek az életemben, mikor azt hittem, hogy mindenki beteg, a rossz emberek is, a jó emberek is. Aztán azt hittem, hogy senki sem beteg. Nagyon erősen befolyásol minket az, hogy milyen szavakat használunk. A szavaknak rettenetes erejük van. Nagyon hosszú életem során arra a következtetésre jutottam, hogy fontos

különbséget tennünk az emberek cselekedetei valamint gondolatai, érzelmei között. Én csak olyan világban szeretnék élni, ahol nincs gondolat-rendőrség, ahol nincsen érzelem-rendőrség, de egyáltalán nem bánom azt, ha van cselekedet-rendőrség. Mert az, hogy én mit gondolok és mit érzek,

az én dolgom, ahhoz senkinek semmi köze. Nincs jogom azonban olyasvalamit csinálni, ami megnehezíti azt, amit te akarsz tenni. Cselekedeteimmel nem szabad belevágnom más emberek, életébe. A gondolkodásom az más. Ha nem tetszik amit gondolok, akkor kimehetsz az ajtón, tehát a gondolataimmal nem csinállok semmi bajt. Ha abszolút bizarr dolgokat mondanék - amit persze én soha nem mondok - akkor se lenne jogotok becsukni engem egy diliházba, vagy egy börtönbe.

*Hallgató:* - És ha a gondolataimmal hipnotizálhatok valakit, s az csinál valami károsat?

*Feldmár A.:* - A gondolataival nem hipnotizálhat senki senkit. Amikor azonban valakit a hatalmamba kerítek, akkor abban a pillanatban már transzpresszív vagyok. Amikor valakit ráveszek valamire, amit nem akar megtenni. Ha hipnózissal csinálom, akkor is transzpresszív vagyok, ha egy pisztolyt teszek a halántékára, akkor is transzpresszív vagyok. Ez tehát ismét a cselekedeteimről szól, nem a gondolataimról. Ha valakit meghipnotizálok, és azt mondom, hogy adja ide nekem az összes pénzét, ő pedig ideadja, akkor az éppen olyan transzpresszív cselekvés, mintha azt mondtam volna, hogy lelövöm, ha nem adja ide az összes pénzét. Szerintem nagyon fontos ez a cselekedetek és gondolatok közötti elkülönítés. Nagyon nehéz számomra megérteni azt, hogy ez miért nem elfogadott a világban. Ha elfogadott lenne, akkor sokkal kevesebb ember lenne a pszichiátriai osztályokon, mint amennyi van, mert akkor ha valaki azt mondaná, hogy Krisztus vagyok, vagy Napóleon vagyok, akkor mi van? Ha azt akarja gondolni, miért ne gondolja azt? Addig ameddig nem nehezíti meg az életemet, addig nyugodtan gondolhat amit akar. Ha valaki azt mondja, hogy én angyalokat látok és hangokat hallok, akkor irigylem. Mert az én életem szürkébb, mint az övé, hozzám senki nem beszél, s én olyanokat nem látok. De miért kellene nekem meggyógyítani valakit, aki ilyeneket mond? Amikor tehát ravasz, rosszindulatú, számító, kegyetlen emberekről beszéltem, olyanokról szóltam, akik úgy cselekszenek, nem pedig olyanokról, akik csak olyasmiket gondolnak vagy úgy éreznek. Szerintem nincs joga egy embernek egy másik ember életébe belelépni meghívás nélkül. Ha mégis meg kell tennie, akkor erre a célra én inkább börtönt használnék, mint diliházat. Mint mondtam, börtönben szívesen lennék egy hétig, ha sokat fizetnének ezért, de a Lipótra nem mennék a világ minden pénzéért sem.

*Hallgató:* - Ha valaki elmenne hozzád, s azt mondaná, hogy angyalokat lát és hangokat hall, s ettől szenved, akkor mit mondanál neki?

*Feldmár A.:* - Akkor azt kérdezném, hogy ettől miért kell szenvedni? Elhiszem neki, hogy szenved, de inkább azon dolgoznék vele, hogy nem tudna-e úgy angyalokat látni s hangokat hallani, hogy közben élvezi és nem szenved. Nem ijednék meg, sőt arra is megkérném, hogy nem tudná-e nekem is megmutatni az angyalokat, mert nagyon élvezném, ha én is látnám és hallanám őket. Általában az emberek azért szenvednek, amikor ilyen dolog történik, mert abban a pillanatban azt hiszik, hogy betegek, vagy azt hogy valami rettenetes dolog történik velük.

Beszéljünk valami olyasmiről, amiről nehezebb beszélni, de sokkal kézzelfoghatóbb: arról, hogy mennyire hülyék vagyunk, mint társadalom! Azt hiszem meséltem, hogy William Blake, amikor gyerek volt, mindenütt angyalokat látott, s ezt megmondta az apjának is, az apja pedig azt mondta, hogy ha még

egyszer lát egy angyalt, akkor megveri. Attól kezdve nem látott angyalokat. Ez nem azt jelenti, hogy nincsenek angyalok, ez azt jelenti, hogy nekünk megtiltották, hogy angyalokat lássunk. Aki angyalokat lát, s ezt a tilalmat megszegi, az bolond és valaki megveri. Vagy a pszichiáter veri meg elektromossággal, vagy valami rettenetes fog történni, Ha én ilyen légkörben angyalt látok, akkor persze, hogy szenvedni fogok. De ha például egy más időben élnék, és más társadalomban, olyanban, ahol kitüntetést kapnak azok, akik angyalokat látnak, akkor nem

szenvednék, akkor azt mondanám: na végre láttam egy angyalt! Már attól féltem, hogy itt vagyok harmincöt évesen és még mindig nem láttam egy angyalt sem!

Beszéljünk egy pillanatra a homoszexualitásról. Kinek van ahhoz köze, hogy én kivel szeretkezem, egy férfival vagy egy nővel? Ha egy gyerekkel akarnék szeretkezni, akkor elhiszem, hogy valaki jogosan vonhatja össze a szemöldökét. De ahhoz, hogy öreg emberrel, öreg nővel, fiatal emberrel vagy fiatal nővel akarok szeretkezni, ahhoz kinek van köze? Miért érdekli ez az embereket? Nem régen, öt vagy hat évvel ezelőtt, az amerikai pszichiátriai társaság kihúzta a nagy könyvből a homoszexualitást, mondván, hogy az nem betegség. A többség azonban még mindig azt hiszi, hogy betegség. Politikai okok miatt kihúzták a könyvből, s azt mondták - „Jó, jó, jó nem betegség.” De közben azt gondolják, hogy „Dehogynem, ez betegség!” Miért érdekel az valakit, hogy két felnőtt ember mit csinál önmagával, vagy egymással, ha azok teljes beleegyezésükről biztosítják egymást? Voltak olyan kultúrák, ahol homoszexualitás nélkül az ember nem lehetett politikus. Most csak férfi homoszexualitásról beszélek. A görögöknél, ha egy fiatalember kezét nem kérte meg egy idősebb, okos, bátor férfi, akit hősként könyveltek el a környéken, akkor az a fiatalember a család szégyene lett. Ha például nekem lett volna egy tizenhat éves fiam, akkor már nagyon vártam volna, hogy egy egyetemi tanár megkérje a kezét, hogy jöjjön s azt mondja, hogy „Nagyon szeretném elvinni a fiadat azért, hogy éljek vele, s én lennék a tanítója.” S ha ő valóban becsületes ember s jó neve van az egyetemen, akkor azt mondanám, hogy nagyon örülök, viszontlátásra fiam, menj ezzel az idősebb emberrel. Van egy görög szó arra, ami a legjobb a férfiban: bátorság, ész stb. Csak egy szavuk volt rá, az „arete”, s „arete” csak úgy kaphatott meg egy fiatalember egy idősebb embertől, akinek már ilyen nyilvánvalóan volt, hogy vele élt, vele lakott, s az idősebb ember belejuttatta a magját a fiatalemberbe. Enélkül nem lehetett a fiatalember becsületes, okos, bátor. Tehát a görög államban, nem lehetett politikus olyan férfi, akinek fiatalkorában nem volt idősebb férfi szeretője. Mert az nem volt becsületes ember, az nem kapta meg a transzmissziót. Az nem kapta meg, amit egy férfi meg tud tanítani egy férfinak. Nyilvánvaló, hogy teljesen feje tetejére van állítva a dolog. Ma egy politikusnak el kellene titkolnia, hogy homoszexuális, nem? Különben valószínűleg bajba kerülne. Ott azt kellett eltitkolni, ha éppen senkinek sem tetszett. Tehát nagyon kell vigyázni arra, hogy mit ítél el az ember. S arra is, hogy kinek van joga mit csinálni, kivel s mikor. Ezt hívta Laing az élmények politikájának. Van egy olyan hatalom a mi rendünkben, amely ellenőrizni akarja az élményeinket. Szerintem ezt nem szabad. Minek? Miért kell nekem ellenőrizni valaki másnak az élményeit, s miért engedjem meg én, hogy valaki kontrollálja az én életemet? Miért nem lehet olyan élményünk, amelyet akarunk, ha az, amit csinálunk nem tör be a másik életterébe?

*Hallgató:* - Ha nem véletlen az, hogy létezőnk, s létezik ez a világ, akkor nem veszélyes-e az, ha az ember akarja megalkotni a világ szabályait?

*Feldmár A.:* - Ha valóban nem véletlenül vagyunk itt, akkor úgyis mindegy. Akkor úgyis az történik, aminek történnie kell. Ha valaki csak úgy idetett minket, és mi egy kísérlet részei vagyunk, akkor ki kellene találni azt, hogy hogyan lehetne ezt a kísérletet jól elvégezni, úgy, hogy nekünk is jó legyen. Talán az is lehetséges, hogy egy másik csillagrendszerből valók vagyunk, s mindannyian akiket ide leküldtek, bűnözők valahol ott, abban a sokdimenziós mennyországban, ahol

éltünk. Lehet, hogy az egész Föld egy börtön. Lehet, hogy mi mind börtöntöltelék vagyunk, s addig kell itt maradnunk, amíg meg nem halunk. Csak ezt még nem fedeztük föl. Mert ha felfedeztük volna, akkor úgy lehetne megszökni ebből a börtönből, hogy öngyilkos lesz az ember, vagy megkér

valaki mást, hogy ölje meg. „Légy szíves ölj meg, mert már nem bírom ki!” S ekkor két eshetőség van. Vagy elkapnak, s visszaküldenek, vagy azt mondják, hogy „okos vagy, na kitaláltad, most már élhetsz velünk itt a mennyországban. Mert azok a hülyék azt hiszik, hogy az élet olyan jó, s ezért még élnek.” Volt egy filozófus, aki azt mondta, hogy ha valóban rájönnénk az élet titkára, akkor azonnal öngyilkosok lennénk. Én ezt nem ajánlom, csak lehet rajta gondolkozni. De lehet, hogy a Föld csak purgatórium, nem a pokol, csak egy próbatétel. De ha próbatétel, akkor honnan tudjuk meg, hogy mi a próba? Honnan lehetne megtudni, hogy mivel tesznek próbára bennünket? Hogy mi a jó? Szerintem ezek a morális, etikai kérdések rettenetesen nehezek, nekem személy szerint azért nehezek, mert ha magamévá teszek valamilyen morális gondolatot, s aszerint élek, akkor nagyon kell vigyáznom, nehogy túlságosan gátoljam magam, mert lehet, hogy nem is kell azt tennem. Mi lesz, ha öt perccel a halálom előtt rájövök, hogy sok mindent lehetett volna csinálni és nem is történt volna baj, én meg az egész életemben olyan jó voltam, s közben nem is kellett volna jónak lenni. Az is rettenetes lenne. Az is rettenetes, ha az ember egész életében nagyon rossz, mert azt hiszi, hogy rossznak lehet lenni, s akkor rájön, hogy bizony nem kellett volna, hogy tényleg nem volt jó, hogy abból baj lesz. Ez is rossz lenne. De az is rossz lenne, ha egész életében nagyon jó volt s közben nem kellett volna. Honnan lehet ezt megtudni?

Eszembe jutott, hogy úgy 1980-ban láttam Kanadában, a televízióban egy híradást. Egy kémiaprofesszorról szólt, aki egyetemista korában egy nagyon élénk, tiszta álmában azt hallotta, hogy valaki azt mondta neki, tegye a kezét koncentrált. kénsavba, vagy sósavba, és ha égeti, akkor ne folytassa az egyetemi tanulmányait. Ha azonban nem égeti, akkor csak folytassa. Ez az ember felébredt, bement a laboratóriumába és belemártotta a kezét egy nagy pohár kénsavba. Semmi hatása nem volt. Benne hagyhatta, nem keletkezett füst, nem fájt neki, semmi nem történt. Sósavba is mártotta, akkor sem történt semmi. Aztán kipróbálta az arcán, kipróbálta a hátán, a hasán, mindenhol. Kénsavat önthetett magára, sósavat önthetett magára, semmi sem látszott a bőrén. Azóta pár éve orvosok belgyógyászok, plasztikai sebészek vizsgálták a bőrét, s azt tapasztalták, hogy teljesen normális. Semmit nem találtak, ami utalna arra, hogy miért történt mindez. Na, mit gondoltok, miért? Valószínűleg van ennek valami köze ahhoz a tudatállapothoz, amelyben például egyesek parázson tudnak járni, s még hólyag sem lesz a talpukon. Ilyesmivel lehet kapcsolatos az is, ha valaki tűzbe teszi a karját, és ha megég, akkor bűnös, ha nem, akkor nem.

Nagyon érdekes ebbe belegondolni. Hogy a valóság attól függ, hogy az ember mit hisz. Ha ez így van, akkor a valóság azért valóság, mert sokan elhiszik. Mindenki tudja, ha egy kicsit gondolkodik, hogy repülőgépek nem tudnak szállni. Olyan nincs, hogy az a hatalmas Jumbo Jet föl tudjon szállni! Hát nem tud fölszállni! Mert az, hogy aerodinamikus okok miatt száll fel, s ennek van egy fizikai oka, az csak amolyan falduma! Olyan nincs! De megmondom, hogy miért száll mégis, mert egy ilyen géppel jöttem. S azt is megmondom, hogy miért zuhannak le néha. Amikor a pilótákat tanítják arra, hogy hogyan kell repülni, akkor a pilóták azt hiszik, hogy a repülés csak technikai dolog. Azok tanítják őket, akik már repültek. Akik repülnek, azok elhiszik, hogy lehet repülni. Tehát el kell hitetni más emberekkel is, hogy lehet. A pilóta oktatása tulajdonképpen hitbéli képzés. A pilóták nagyon elhiszik, hogy lehet repülni. És persze azok, akik a gépen ülnek,

azok is elhiszik. Szóval egy nagy repülőn van 350 ember, aki elhiszi, hogy lehet repülni. Ezért repülnek. Ha egy viharba kerülnek, akkor százan azonnal azt hiszik, hogy lezuhannak. Akkor már baj van. Minél több embernek van hányingere, s minél több ember kezd félni, minél többen hiszik, hogy a repülés nem fog menni, annál inkább ingadozni fog a gép, s ha már csak 5 ember hiszi, hogy a gép tud repülni s 345 azt hiszi, hogy most lezuhannak, akkor lezuhannak. Ki mondja, hogy nincs igazam? Lehet, hogy igazam van. Mert ha valaki kénsavat és sósavat tud magára önteni anélkül, hogy megsérülne, akkor valószínűleg nagyon fontos volt számára az, hogy ne kelljen abbahagynia az egyetemi tanulmányait. Persze lehet, hogy nincs igazam. Lehet, hogy van aerodinamika.

Ti már voltatok olyan helyzetben, amikor valami olyan dolog történt, amit nehéz megmagyarázni? Ismerek olyan embert, aki miközben beszél, egy kötőtűvel átszúrja a kezét, beszél tovább és nem vérzik. Elmondta nekem, hogy nagyon kell vigyáznia, hogy ne figyeljen oda. Tehát addig, amíg máshová figyel és beszél, addig nem vérzik. Abban a pillanatban, amikor odanéz s a szúrásra koncentrál, abban a pillanatban elkezd vérezni. Mert amikor odanéz, akkor már ő sem tudja azt a hitét megőrizni, hogy nem vérzik, ha nem akar, Túlságosan közel van a gyerekkori hitéhez az, hogy ha megszűrod magad, akkor vérezni fogsz. Amíg azonban meg tudja tartani azt a hitét, hogy nem kell véreznie, ha nem akar, addig nem vérzik. Ha meginog a hitében, abban a pillanatban vérezni kezd.

*Hallgató:* - Az agykontrollban vannak hasonló dolgok. Ha például arra koncentrálok, hogy ne vérezzen a sebem, vagy valakinek a sebe, akkor akarattal vagy hittel a vérzést el lehet állítani.

*Feldmár A.:* - Az biztos, hogy létezik valamilyen mechanizmus erre, én abban is egész biztos vagyok, hogy ezeket meg lehet magyarázni biokémiai vagy neurológiai okokkal. Ez azonban megint nem kauzalitás. Például egész biztos vagyok benne, hogy ha megijedek, nem azért ijedek meg, mert biokémiai változás történik bennem, hanem azért történik biokémiai változás bennem mert megijedtem. Tehát adrenalin fog termelődni. Persze úgy is lehet mondani, hogy mindez egyszerre történik. Hogy az adrenalin termelődése, a félelem, mind egyszerre történik. Ez nagyon fontos olyan dolgoknál, mint amilyen a skizofrénia, mert a skizofrénia esetében is próbálják kimutatni, hogy történik valamilyen - a normálistól eltérő - kémiai változás. Nem nagyon tudják kimutatni, de ha ki is tudnák mutatni, az sem jelentene semmit. Nézzük például azt, aki krónikusan fél, nagyon egyszerű a példa. Minden orvos tudja és elhiszi, hogy ha valaki nagyon megijed, akkor néha hasmenése van és bekakál. Az azonban nagyon kevés orvosnak jut az eszébe, hogy valaki, aki krónikusan fél, az lehet, hogy kronszindrómát, vagy colitist kap. Amikor már colitistról beszélnek, akkor azt hiszik, hogy az egy betegség. Eszükbe sem jut megkérdezni, inkább operálnak, darabokat vágnak ki a beledből, meg amolyan kézitáskában kell vinni számukra a kakát, és senki nem kérdezi meg, hogy mi az az életedben vagy kivel élsz, amitől vagy akitől állandóan félsz. Szóval érdekes az a gondolkodásmód, amely szerint krónikusan elfelejtik a félelem és a kakálás közötti kapcsolatot.

Ami tehát bent történik, az nem egészen magyarázza meg azt, ami kint történik, de az egészen biztos, hogy minden gondolat, minden érzés valamilyen biokémiai változást okoz benned. Ez nem jelenti azt, hogy orvosságot kell szedni, és akkor minden rendbe jön.

Van még időnk beszélni a papról. Ugyanabban a televízió-műsorban láttam, mint



azt az embert, aki savat öntött magára. Ez a pap viccelt, bohóckodott, s azt mondta, azért csinálja, nehogy valaki is azt higgye, hogy tud gyógyítani. Azt mondta, ő nem tud gyógyítani, ő csak egy ostoba pap. De valami nagyon érdekes történik rajta keresztül. Ezt láttuk ott a híradóban. S nem egy, de sok ilyen pap van. Nem is kell, hogy az ember pap legyen. Nem ő választotta ezt, valamilyen hatalom választotta őt. Ezt mondta. Egyébként jellemző minden táltosra, sámánra, hogy kézzel lábbal hadakoztak az ellen, hogy hatalommal bírjanak, és ezt a hatalmat végül csak elfogadják. Ez pont az ellenkezője annak, mintha valaki nagyon akarna orvos lenni. Ahogy ez a pap ment a templom közepén, amerre ment, az emberek kiestek a padokból. Csak úgy kiestek. Volt ott egy férfi, aki

húsz éve tolókcocsiban élt, mert a hátgerince el volt törve, s nem tudta használni a lábait, amelyek nagyon vékonyak voltak, csupa csont és bőr, semmi izom nem volt már rajtuk. Ez a pap egy kicsit viccelt vele, mire a béna felállt a tolókcocsijából, lehajolt, megérintette a lábujjait és kísértelt a templomból. Egyenesen az orvosához sétált. Addig meg nem állt, míg el nem érkezett az orvosához, akinek röntgenképei voltak az illetőről. Az orvos majdnem elájult, azt mondta, hogy ez lehetetlen, s ismét megröntgenezte összehasonlította a röntgenképet a korábbival, és látta, hogy semmi nem változott. Az orvos megesküdt, hogy ennek az embernek nincsenek izmai, s az idegei még mindig el vannak vágva. Azt mondta, hogy ez az ember nem tudhat járni. S mégis ott járt. Szerintem, ha az ember a végén elhitte volna, amit az orvos mond, akkor összeesett volna. Szerencsére azonban inkább magának hitt, s elhitte, hogy valóban tud sétálni. Ha valakinek elhiszi az ember, hogy mi történik, akkor az történik, amit elhitt. Ez rettenetes, mert például ha egy orvos azt mondja valakinek, hogy tüdőrákja van, és három hónapot ad neki, mert ilyen rákkal nem lehet tovább élni, mint három hónap, akkor szerintem ezt az embert az orvos öli meg. Statisztikailag kimutatható, hogy azok az emberek, akik ilyen diagnózist kapnak, általában megteszik azt a szívességet az orvosnak, hogy pontosan akkor halnak meg, amikor azt az orvos megjósolta.

Mostanában vannak a nagy zsidó ünnepek. Izraelben végeztek egy vizsgálatot, amelynek az volt az eredménye, hogy nagyon beteg emberek, akiknek orvosilag már meg kellett volna halniuk, nem halnak meg a zsidó ünnepek előtt. A halálozási arány a zsidó ünnepek előtt lecsökken. Megvárják az ünnepeket, s utána halnak meg. Még egy évet nem akarnak várni. Az ünnep nagyon jó, de még egy évet nem várnak. Azok a nők, akik egy bábához vagy szülészhez szoktak, nem szülnék addig, amíg az a bába vagy szülész meg nem érkezik, mert nem akarnak másnál szülni. Ez is egyfajta választás, de a halál esetében ez még érdekesebb. Hétvége előtt is kevesebb ember hal meg, mint hétvége után. Nem beszélve arról, hogy most vannak olyanok- Simonton és mások- akik segítenek túlélni az embereknek azt az életszakaszt, amit az orvosok számukra megjósolnak. Már rengeteg olyan eset történt, hogy öt, tíz, tizenöt évvel túléltek emberek azt az időpontot, amelyet az orvosok a haláluk időpontjának jósoltak. Ők azonban inkább elhitték azt, amit Simontonék mondanak nekik, mint azt, amit az onkológiai specialisták. Nagyon fontos, hogy az ember megválogassa, miben hisz és miben nem.

*Hallgató:* - Hallottam a rádióban, hogy Japánban hagyomány az, hogy a betegnek papírokat adnak, s azokból hajtogatniuk kell több ezer madárkát, és azt mondják nekik, hogy mire azzal végeznek, addigra meggyógyulnak. Ezáltal tehetnek valamit a saját gyógyulásuk érdekében, s erre fognak koncentrálni.

*Feldmár A.:* - Ez a reménynyújtás egy nagyon érdekes módja. Sokan azért halnak meg, mert unatkoznak, Sokan azonban azért halnak meg, mert nincs reményünk. A reménytelenségtől halnak meg. Szerintem nagyon sokáig a vallási és hitkérdések nem voltak elválasztva a gyógyítástól, s azt hiszem, mi nagy bajban vagyunk azért, mert már e) vannak választva. Valahol a két dolognak meg kell találnia egymást. Nem azt gondolom, hogy valaminek vissza kell térnie, hanem azt, hogy valami új szintézisnek kell kifejlődnie. Az ugyanis egészen biztos, hogy ha egy valami alapján kellene megmondanom, hogy valaki élni fog vagy nem, beteg lesz vagy nem, akkor csak azt kellene valahogy megtudnom, hogy

mekkora benne az élni vágyás éppen akkor, amikor valami történik. Mert vannak olyan életszakaszok az életben, amikor az ember nem nagyon akar élni. Nem akar meghalni, csak nem nagyon akar élni. S vannak olyan szakaszok, amikor nagyon akar élni.

Szerintem, amikor nagyon akarsz élni, akkor nem vagy beteg. Még náthás sem. Amikor náthás vagy, akkor is arról van szó, hogy az élnivágysod egy kicsit csökken. Valami miatt úgy elkeseredtél, s úgy érzed, hogy nem is olyan jó élni. Ilyenkor náthás leszel. Gregory Batesonnál tüdőrákot állapítottak meg. Azt mondták, nagyon hamar meg fog halni, de ő éppen az utolsó könyve írásának a közepén tartaft, s azt nagyon be akarta fejezni. Úgy gondolta, hogy az nagyon fontos könyv lesz. S mert munkája volt, tovább élt. Ha valaki nagyon szereti a munkáját, akkor nem engedheti meg magának, hogy náthás legyen, mert az akadályozná a munkában. Olyankor az életereje nagyon magas. Tulajdonképpen két dolog az életünkben az, amiért jó élni. A munka és a szeretet vagy szerelem. Freud is azt mondta, szeretni és dolgozni kell, más nem érdekes. Petchen azt mondta, hogy azt a könyvet feltétlenül be kell fejeznie. A rákja mintha elmúlt volna. Egy hétig keményen dolgozott a lányával, és befejezte a könyvet, de két hónappal azután már meghalt. Akkor már megengedhette magának.

Mindannyian nagyon szeretünk regresszálni. Ez azonban tilos, sőt nagyon sokan szégyenletesnek tartják, ha valaki úgy viselkedik, mintha fiatalabb lenne a koránál. Már amikor az ember gyerek, akkor is azt mondják, hogy „Hány éves vagy? Már tíz? Egy tíz éves gyerek már nem mondhat ilyen butaságokat.” Az egyetlen dolog, ami megengedi, hogy az ember nyugodtan regresszáljon az, ha megbetegszik. Mondjuk otthon. Szerintem a legegészségesebb az lenne, ha olyan emberekkel venné magát körül az ember, akiknek csak úgy meg lehetne mondani, hogy „Egy hétig ágyban akarok maradni, nem vagyok náthás, nem vagyok beteg, de azért légy szíves hozzáál teát, etess meg, legyél kedves velem.” Ha ezt meg tudnánk tenni, s volna valaki, aki szeretne minket annyira, hogy megtegye amit kérünk anélkül, hogy náthások lennénk, akkor nem kellene náthásnak lennünk. Nagyon jó lenne, ha az ember találna olyan barátokat, akikkel ezt meg lehet csinálni betegség nélkül.

## IV. TÉTEL

1992. OKTÓBER 8.

LSD ÉS TERÁPIA  
DOSZTOJEVSZKIJ ÉS A HALÁL  
ASSZIMILÁCIÓ ÉS AKKOMMODÁCIÓ  
JONATHAN, A SIRÁLY  
KUNDALINI,  
CHAKRÁK ÉS A FUVOLA  
A SZÜLETÉS FÁZISAI  
LSD A CSOPORTOKBAN

Én sem az LSD ellen, sem mellette nem szólok! Ez a szer egyszerűen csak van, és más, mint sok minden egyéb. Egészen különleges valami. Én nem vagyok a másság ellen sem. Csak az ellen vagyok, sőt, még az ellen sem vagyok, csak úgy érdekel és érdeklődöm az iránt, miért van az, hogy azokat az orvosságokat, amelyek az embert felébresztik, betiltják. Azok az orvosságok pedig, amelyek az embereket elaltatják, legálisak. Ez csak egy érdekes kérdés, és én nem tudom pontosan a feleletet. De szociológiailag, antropológiailag, pszichológiailag, politikailag ez nagyon fontos kérdés.

Az előadás előtt feltett kérdésre felelve: én nem mondtam azt, hogy a hipnózissal pontosan ugyanoda lehet menni, mint ahová az LSD-t. Én azt mondtam, hogy ha az embernek már volt egy LSD élménye, akkor az után oda lehet menni a hipnózissal. Csupán annyit mondtam, hogy csak egyszer kell bevenni az LSD-t, s aztán nem kell érte fizetni, mert az élményt megkeresheti az ember hipnózissal, ha akarja. De az is lehet, hogy nagyon hasonló állapotokba lehet kerülni hipnózissal anélkül, hogy az ember valaha is bevett volna LSD-t. Az biztos, hogy meditációval az ember elkerülhet bárhová, olyan helyekre, ahová az LSD el tud vinni, s olyan helyekre is, ahová az LSD nem tud elvinni. De ez hasonló ahhoz, hogy valahogy el lehet jutni gyalog is innen Kamcsatkáig. De néha miért ne szálljon fel az ember egy repülőgépre? Az még nem jelenti azt, hogy a repülőgép jobb. Más. Van egy pesti barátom aki egész fiatal korában elhatározta, hogy soha életében nem fog repülőre ülni. Én nem bánom. Én nem mondom neki, hogy üljön repülőre. Az az ő elhatározása. De ha ő azt mondaná, hogy azokat, akik repülőre ülnek börtönbe kéne zárni, az nagy baj volna. Én magam használom az LSD-t néha-néha, és korábban használtam többször is, mert rettenetesen érdekelt az, amit kitért előttem. Majd beszélek róla rendszeresebben is, és akkor majd meglátjátok, hogy vajon miért olyan érdekes. Ami ellen vagyok, az a szófogadás. Ha itt lenne egy zsák LSD, és azt mondanám, hogy vegyetek belőle, s most mindannyian megtudnánk, hogy ez mi, s ti szót fogadnátok nekem, az éppen annyira érthetetlen volna számomra és feldúlna, mint ha valaki azt mondja, hogy ha ideges vagy, akkor vedd be ezt az orvosságot, mert ez jó, s akkor te beveszed. Ez éppen olyan hülyeség lenne. A szófogadás az, amiről egy kicsit beszélnünk kellene, mert a szófogadás is egy tudatállapot, és szerintem az egyik legveszélyesebb tudatállapot, amibe egy ember belekerülhet.

Tulajdonképpen kétféle formában használtak az emberek komolyan LSD-t. Azt, hogy komolyan, úgy értem, hogy nem viccből, vagy nem bulira. Az egyiket úgy hívják, hogy „psycholitic”, a másikat pedig úgy, hogy „psychedelic”. A leghíresebb, ezzel foglalkozó pszichiáterek; Stanislav Grof és Timothy Leary. A különbség az, hogy a psycholitic kb. 100 mikrogrammos adagot, a psychedelic pedig 1500 mikrogrammos adagot jelent. Ez a normális dózis átlagos testsúly esetén. Minden orvosság hatása attól függ, hogy milyen nehéz az ember. Minél nehezebb vagy, annál többet kell bevenni. A psycholytic terápia egyszerre 100 mikrogrammot ad be, de általában úgy 35-120 alkalommal. Hetenként háromszor. A másik viszont egy életben csak egyszer alkalmazandó. Szóval nagy különbség. Ezek a terápiás órák általában úgy folynak le, mint rendes terápiás órák. Ha az ember le akar feküdni a szelontra, akkor lefekszik, úgy beszélget, mint máskor, vagy ül. 100 mikrogramm LSD-t lehet, hogy nem hallucinál egyáltalán, csak valami megváltozik, valami más lesz, olyan dolgokról, amiről valahogy nehéz beszélni, most könnyű lesz beszélni, amire az ember eddig nem emlékezett, most

éppen emlékszik. Ha nem bízott és félt a terapeutájától, de a terapeuta valóban nyílt szívű ember, akkor az illető ezt megérzi, s majd megbízik benne. Ha nem, akkor az nagyon rossz terápiás óra, s utána nem megy vissza hozzá az ember. Az ember megérzi, hogy ki

a másik. Három csoporttal dolgoztak: pszichotikusokkal, neurotikusokkal, és híres, elfogadott művészekkel. Az elfogadott művészek kb. a 20. óránál elérték a meghalás, újjászületés élményét. Tehát a 20. órában ők belekerültek egy olyan élménybe, amiben összekuporodtak, érezték, hogy nagy nyomás van rajtuk, nem tudták, hogy mi történik, s kérték, hogy az orvos segítsen. Az orvos csak azt mondta, hogy ez egy élmény, ezt csak érezni kell, ne csinálj semmit, engedd, hogy átvegyen, olyan, mint egy relaxáció, csak nézd, s érezd, hogy mi van. Ugyanez történt kb. a 70. óránál a neurotikusokkal, és a 120. óránál a pszichotikusokkal. Ami itt történik, az 1.-től a 20.-ig, vagy a 70.-ig, az az események ugyanazon sorozata volt a művészek között, a neurotikusok között, a pszichotikusok között, csak több és több időbe telt. Majdnem úgy, mintha több szemetet kellett volna feldolgozni, kidobni, amíg az ember odaért, ahová akart élni. A művészeknek alig volt szeméjük, amin át kellett dolgozniuk magukat, a neurotikusoknak több s a pszichotikusoknak igen sok. De végeredményben az élmények pontosan ugyanúgy tárultak fel mind a három csoport esetében. Már ez önmagában azt jelenti nekem, hogy egy művész, egy neurotikus és egy pszichotikus nem három különféle ember. Mindannyian nagyon olyanok vagyunk, mint mások, csak valahogy másképp virágzunk, más ütemben, más ritmusban, más időben élünk. A lényeg az, hogy amikor a halálújjászületés megtörténik, azután vannak más élmények, nagyon furcsa dolgok, hogy ezek más életek, előző életek-e, ebbe most nem mennék bele, de tény az, hogy az ember mindennapi életének a minősége ettől a ponttól drasztikusan megváltozik. Meg lehet érezni, hogy valami történt azokkal, akik ezen az élményen átestek. Ha megmérnénk, hogy mekkora ez után az élmény után az izomfeszültség a testükben, akkor az egész testre kiterjedő lazaságot tapasztalnánk; az emberek ekkor nem feszítik az izmaikat, csak ha kell. Nem feszültek azért, mert félnek vagy mert megszokták. Az arcuk megváltozik ez után az élmény után. Lágyabb lesz. S minél lágyabb egy embernek az arca, annál szeretetre méltóbbnak, annál szebbnek ítélik mások. Nem tudom, azt észrevettétek-e, hogy minél keményebb valakinek az arca, minél több feszültség van valakinek az arcában, annál csúnyább. Azt úgy megérezzük. Nagyon érdekes volt a pszichotikusokkal végzett „psycholytic” terápia. Ezt kórházban végezték. Az első 20-30 órában, amikor bevették az LSD-t, akkor teljesen olyanok voltak, mint más, normális emberek, és négy-öt óra után, amikor megszűnt a hatás, akkor újra kezdtek hallucinálni. A művészeknél épp fordítva volt. Ők normálisak voltak, amikor nem vettek be LSD-t, s majdnem pszichotikusok voltak, hallucináltak, amikor LSD-t vettek be. Tehát ilyen paradox hatása volt az LSD-nek a pszichotikusoknál. Ebből következett arra, hogy egy jó orvosságot találtak fel, ami segít a pszichotikusoknak. Éppen LSD kell a pszichotikusoknak, hogy ne legyenek többé pszichotikusok. És ez is történt. Azok, akik 120 óra után elérték a meghalás-újjászületés élményét, ettől a pillanattól fogva nem voltak pszichotikusok. És amennyire ezt követni lehetett - 5-10 évvel a terápia utáni időszakig - többé nem is lettek. Ez nem azt jelenti, hogy meggyógyultak. Ez azt jelenti, hogy lehet, hogy az életünkben akár van LSD, akár nincs, valószínűleg teszünk néhány ilyen hurkot, s ezek a hurkok a régi határokat jelentik. A régi határok nemcsak olyan dolgokra vonatkoznak, hogy hogyan határolom el magam másoktól s a világtól, hanem arra is, hogy hogyan darabolom fel a világomat, kit szeretek, kit nem szeretek, mit engedek meg magamnak, mit nem engedek meg magamnak.



Amikor határokról beszélek, akkor mindenféle határra gondolok. Mindenféle megkülönböztetésre. Az ember vagy valamilyen módon bekerül egy ilyen pszichológiai állapotba, vagy ilyen körülmények közé utazik. Például Dosztojevskij minden orvosság nélkül, minden LSD nélkül leírta egyszer, hogy elment egy kisvárosba, kis hotelben aludt, s éjjel úgy érezte, hogy most meg fog halni. Lehet, hogy szívrohamot kapott, nem tudjuk, hogy mi történt vele. De leírta, hogy a halál angyala meglátogatta, s az angyal szárnya, teste szemekkel volt tele. Valahogy megállapodtak, hogy most nem fogja elvinni őt, de majd visszajön érte. Minden alkalommal, amikor a halál valakit meglátogat s nem viszi el, akkor levesz egy pár szemet a testéről, s otthagyja annál, akit meglátogatott. Tehát azt írta, hogy attól a perctől kezdve két pár szeme volt. Egy régi pár szeme, s ez az új pár szeme, amit a halál hagyott ott. Attól fogva amit írt, azt mind a halál szemével látta meg. Szerinte azért lett elfogadott és híres író, mert a halál szemén keresztül nézte az életet. De nem mindig. A kezében volt a választás. Néha tudott hétköznapi szemekkel nézni, de ott voltak azok a szemek is, amit a halál hagyott nála. Ez pontosan ilyen élmény volt; a régi határai elvesztek, átment egy ilyen hurkon, aminek az élménye az volt, hogy na, itt most mindennek vége. Olyan káosz van, hogy az ember azt hiszi, meghal, megbolondul, nem tudja, mi történik, mert a határok elbomlanak, mert ez sem az, meg az sem az, s az ember egész világa darabokra törik. Az ember azonban általában minden segítség nélkül kilép ebből a burokból, s új határokat talál. Tehát a világot másképp tudja látni. Ez olyan, mintha most már azokkal a szemekkel néznénk a világot, amit a halál hagyott ott. Meghaltunk. Valami meghalt. A régi - az, hogy kik voltunk, s hogy éltünk, hogyan láttuk a világot, hogyan éreztük egymást - megszűnt, s a keletkező élmény egészen más. Én nem mondom azt, hogy jobb, de általában magasabb rendű, mint az előző.

Piaget, amikor gyerekekkel dolgozott, leírt egy ilyen tanulási formát. Ezt a folyamatot úgy hívja, hogy asszimiláció, a változási pontot pedig akkomodációnak nevezi. Ő persze csak gyerekekről, beszélt. Szerintem az egész életünkön keresztül így tanulunk. Az asszimiláció azt jelenti, hogy van egyfajta struktúra bennünk, amivel próbáljuk megérteni a világot és egymást. És addig, amíg a világ komplexitása belefér abba, ahogyan próbáljuk a világot asszimilálni, minden rendben van. Ezt nem akarjuk feladni, mert nagyon örülünk, hogy így értjük a világot. De ahogy nőünk, a világ egyre komplexebb lesz körülöttünk, egyre nehezebb lesz asszimilálni. Ekkor a gyerekek rettenetesen frusztráltak lesznek, nyugösek s olyan utálatosak, hogy szinte kiállhatatlanná válnak. Ekkor gyakran betegek is lesznek, s mikor meggyógyulnak, akkor okosabbaknak látszanak, megnyugszanak, és már nem olyan utálatosak. Akkor már megint asszimilálnak, átmentek egy nagy káoszon, s egy magasabb színvonalon egy új struktúrát készítettek, amiben meg lehet érteni a világot. Ez sokkal többet fog fel, mint az előző. Ekkor ez megint eltart egy jó darabig, ez alatt minden nagyon jó, aztán megint utálatosak lesznek, s megint nehéz lesz az élet. Akkor megint létrejön egy ilyen akkomodáció. Az egyik esetben a világot asszimiláljuk, a másik esetben pedig nekünk kell megváltoznunk ahhoz, hogy a világban tudjunk élni. Egyszer a világot emésztjük, másszor a világ emészt minket. Aki megakad valamelyik ponton, annak nagy baja lesz. Előfordul, hogy valaki megakaszt minket, például, ha a szüleink, akikkel élünk, megálltak az „ötödik lépcsőn”. Ha a szüleink megálltak az ötödik lépcsőn, nekünk pedig már a hatodikra kell lépni, akkor a szüleink mindent meg fognak tenni, amit csak tudnak, hogy meggátoljanak minket a továbblépésben, mert abszolút nem értenék meg, hogy mi a fenét csinálunk. Ahhoz, hogy megértsék, egy akkomodációs ponton kellene átmenniük. És ha ők elhatározták, hogy a világukat olyan szimplának fogják tartani, amilyenek addig megis

merték, hogy nekik már elégük volt az akkomodációból, sőt többet ők ilyen nem csinálnak, amíg meg nem halnak, hát akkor végül is ők már lelkileg meghaltak. A testük él, de a lelkük meghalt. És akkor tudat alatt mindent meg fognak tenni, amit csak tudnak, azért, hogy minket is megöljenek, hogy minket is ott tartsanak, ahol ők vannak, hogy megértsük egymást.

Végül is egy család vagyunk ugye, hát akkor miért ne legyünk mindannyian halottak? Szóval lehetséges az, hogy aki pszichotikus, vagy skizofrén, megakadt egy ilyen létrehozó hurokban.

Az LSD nem strukturálisan változtatja meg az ember agyát, hanem valahogy - nem tudom hogy energiát ad ahhoz, hogy az ember kiperdüljön ebből a hurokból. Ne visszamenjen, hanem kiperdüljön. Tehát, ha itt valahol meg vagyok akadva, akkor minden pszichiáter, minden pszichológus, minden terapeuta, a szüleink, a tanáraink, mindenki ide akar engem visszanyomni. Az LSD pedig olyan energiát ad, hogy kipördülök innen. Amikor már ide kikerültem, akkor már nem lesz semmi bajom, mert akkor már nincs, ami elakaszt. Esetleg az lesz a bajom, hogy kevés barátom lesz, mert nem sokan vannak ott. Létezik egy könyv, amelynek a címe; Jonathan Livingston Seagull. (Magyar változat: Richard Bach: Jonathan, a sirály - Édesvíz kiadó, 1984. a szerk. *megj.*) Ez nagyon jó történet. Arról szól, hogy ez a sirály, nagyon szeretett magasan repülni. De amikor felszállt, mindig azt hitte, hogy valami nincs rendben vele, mert ezt más sirályok nem csinálták, senki sem volt ott, így hát nagyon egyedül érezte magát, aztán visszaesett, visszajött. Próbálta elmondani a barátainak az élményét, hogy azok vele menjenek, de ők nem tudtak vele szállni. Egyszer elhatározta, hogy addig repül fel, ameddig csak tud, még ha ez az életébe fog is kerülni. És elhatározta, hogy ha nincs ott egy barátja sem, egy lélek sem, akit ismer, akkor is otthagyja azokat, akik csak alacsonyán tudnak repülni, mert az olyan unalmas, hogy nem érdemes azon a szinten maradni. Tehát, ha egyedül lesz egész életében, akkor is felmegy olyan magasra, ahol jól érzi magát. A kellemes meglepetés számára az volt, hogy mentem, és egy darabig ugyan senki sem volt, de akkor egyszerre csak talált egy réteget, ahol nagyon jól érezte magát, s nem volt egyedül, ott voltak más sirályok is. Azok a sirályok azonban, akik lent voltak, nem is tudták, hogy ott fönt vannak más sirályok. Addig, amíg az ember oda nem kerül, ahová valóban tartozik, addig nem tudja soha, hogy van-e valaki más ott. Csak akkor tudja meg, ha már ott van. Tehát szerintem, amikor az ember olyan magasra megy, annyi létrehozó hurkon keresztül megy át, emennyin csak képes, akkor látja meg, hogy ki van ott, akkor látja meg, hogy kivel lehet ott találkozni. Szerintem azért maradunk alacsonyán, mert félünk egyedül lenni. Visszatart az a rettegés, hogy ha én teljesen úgy szárnyalok, ahogy én akarok szárnyalni, s azt csinállok, amit én akarok, és nem fékezek, s megyek úgy ahogy tudok, akkor egyedül leszek. Meg kell próbálni. Mindenki úgy határoz, ahogy akar. Lehet, hogy sokkal kellemesebb hülye társaságban élni, mint egyedül okosnak lenni. De az nagyon kellemetlen, amikor a saját szülei, a saját tanítói elgáncsolják az embert, mert ők nem akarnak elszakadni, elválni tőlünk.

Most áttérek egy kicsit a „psychedelic” hatás elemzésére. Ami a „psycholytic” hatás alatt történik néha 20, néha 60, néha 120 óra alatt, a „psychedelic” hatás során pontosan ugyanúgy történik. A meghalás-újjászületés, a létrehozó program megélése azonban kb. a 7. órában következik be. Tehát, ha az ember 1500 mikrogrammot vesz be, mindez nagyon gyorsan, nagyon erősen valósul meg, kb.

4-8 óra alatt. Új élmény azonban nem keletkezik. Tehát mindent meg lehet érezni a kicsi adagokkal ugyanúgy, mint a naggyal, csak az idő változik. Ebből az ember megint arra következtethet, hogy az LSD valamit csinál, és ez rettenetes energiát szabadít fel. Ez az energia bennünk van, csak le van fojtva, s az LSD kinyitja. Hát mi lehet ez az energia?

Sajnos a nyugat-európai, amerikai civilizációban erre nincs modell. Viszont a hindu és a buddhista pszichológiában van. Őket ez egyáltalán nem lepné meg. Például Timothy Leary barátja, munkatársa, Richard Albert is pszichológus volt. Elment Indiába, s talált magának egy gurut, egy tanítót, aki tudta, hogy Albertnek volt egy csomó LSD-ja a zsebében. És azt mondta: mutasd, adjál egy kicsit! És kinyújtotta a tenyerét. Albert beletett egyet. Az olyan 300 mikrogrammos volt. A guru azt mondta, adjál többet, ez semmi Albert belepakolt vagy 2000 mikrogrammot ennek a kis indiai mesternek a markába. Ő meg megette az egészet. Albert nagyon izgult, hogy most mi lesz. Egész nap figyelte a gurut, nem volt messzebb tőle, mint két méter, ez a kis ember meg csak ült a meditáció pózában, összefont lábakkal, s csak mosolygott, s a szemei tele voltak olyan kis szikrákkal, de az ő szemei mindig tele voltak olyan kis szikrákkal. Tehát abszolút semmi változás nem volt látható. Ezek a mesterek olyan energiával dolgoznak, amelyet úgy hívnak, hogy a kundalini. A kundalini olyan energia, amelyet úgy képzelnek el, mint az ember gerincoszlopának az alján ülő kis kígyót. Mindegyikünknek van, igen nektek is, pontosan a feneketek és az ivarszervetek között, ott van az a kis bőr, a fölött ott van ez a kígyó. Ott ül, és harapja a saját farkát. Cumizik. Azért nincs energiátok, azért alusztok el mindjárt, mert ott lent cumizik ez a kígyó. Szerintem képletesen azt lehetne mondani, hogy amikor az ember bevesz egy kis LSD-t, akkor a kígyó azt mondja, hogy hm, nem kell cumizni, most már elindulok. S hová indul a kígyó? A kígyó nem cumizik, elengedi a farkát, s kezd felmenni a gerincoszlopban. Ezeket az érzéseket határozottan lehet érezni, amikor az ember bevesz LSD-t. Megy följebb és följebb, és egyszer csak kijön az ember feje tetején. Mindig az ember feje tetején jön ki. Tehát azok az egyiptomi szobrok és képek, amelyeken a fáraónak vagy a feleségének egy kígyó ott jön ki, azt jelentik, hogy ők már ismerték a kundalinit. Csak mi felejtettük el, hogy ilyen van. Sok más nép nagyon jól tudta, hogy mi az a kundalini. Lehet, hogy más nevet adtak neki, de erről beszéltek. Hét ilyen energiaközpont van a testünkben. Ezt a kínaiak is tudják, akiknek az orvosaik akupunktúrával foglalkoznak.

Hét emeletet kell a kundalininek megtenni. Az első az, ahol a kígyó harapja a farkát. Ezen a szinten a legfontosabb problémánk az, hogy ne haljunk meg, tehát ha például leesnék egy sziklafalon, s megkapaszkodom egy sziklán, s az ujjaim véresek, s éppen úgy lógok ott a sziklafalon, akkor a pszichológiai állapotom ez. Az az állapot, amikor az ember úgy érzi, hogy az egész élete csak erre jó. Rettenetesen fél, hogy tesz egy rossz mozdulatot, és meghal, senki sem segít, a fogait összeszorítja, és az egész élete ilyen. Hát, nagyon sokan vagyunk, akiknek csak erre telik. Akkor a kundalini nem megy sehova. Az ilyen ember például, aki annyira fél, s annyira kapaszkodik, aki annyira fél attól, hogy egy rossz mozdulat és leesik és meghal, annak nem lesz olyan nagyon magas a szexualitás iránti érdeklődése. Amikor egy ilyen sziklafalon lógok, akkor nem érdekelnek a nők.

Ezt azért mondom, mert a második emelet a szexualitás központja. Tehát, ha már nagyon érzitek a szexualitásokat, akkor adjatok hálát az Istennek, mert akkor már nem félték annyira, s akkor a kundalini talán már nem mindig szopja a saját farkát, akkor már egy kicsit följött a gerincoszlopban. Ez tehát a szexualitás központja. Amikor a kígyó itt van, akkor az embert nagyon érdeklik a testi élmények, a mozgás, a szagok, a tapintás, az ízlelés s különösen a szexualitás.

A harmadik chakra a köldök alatt van. Ha már ide feljön a kundalini, akkor a

hatalom központjába jut. Az ilyen embert már nemcsak a szexualitás érdekli, hanem az is, hogy vetélkedjen valakivel. Vagy az, hogy valakit felpofozzon, valakibe belerúgjon. Vagy az, hogy valaki fölött uralkodjék.

Tehát amikor az ember katona, akkor nagyon itt él. Ha ő maga nem is, mert ő csak túl akarja élni az egész dolgot, de a fölöttesei nagyon élvezik ezt. Hogy ráléphetnek, hogy azt mondhatnak neki, amit akarnak, hogy az uralmuk alatt van. A hadsereg nagyon a harmadik chakra. Ez tehát a hatalom chakrája.

A negyedik a szív-chakra, tehát ha a kundalini ide följön, akkor az ember már úgy érzi, hogy szeretni is tud. Eddig nincs szeretet, eddig csak használat van. A szeretet csak itt nyílik föl. És mint már mondtam, a szerelemnek és a szeretetnek semmi köze sincs egymáshoz. Ez az a szeretet, ami csak adni akar, és nem kér semmit. Ez az a szeretet, amikor olyan élményem van a másikról, mintha a másik én lennék. Tehát nincs meg az a határ, hogy ez én vagyok, az te vagy. Ha neked kell valami, az ugyanolyan, mintha nekem kellene valami. Tehát ekkor mindenemet megosztom veled. Sőt, ha neked kell valami, akkor odaadom mindenemet, amim van. Ez a szeretet. Ez itt történik. Mindegyik chakra lehet zárva vagy nyitva. Úgy képzeljétek el az egész léteteket, mint egy furulyát, s a chakrák a lyukak rajta, amit a kezetekkel befoghattok. Ha ki tud jönni a kígyó, akkor nyitva van, ha nem tud kijönni, akkor csukva van a lyuk. Például, ha a szív csukva van, akkor nem szeretek senkit. Néha azt sem lehet tudni, hogy nyitva van vagy csukva van, s az ember nem tudja addig, amíg ki nem nyílik. Ha egész életemben csukva volt, akkor nem is tudod, hogy milyen az, amikor nyitva van. De ha egyszer kinyílik, akkor döbbsz rá, hogy ez olyan más, ilyen még nem volt.

Az ötödik a torok-chakra. Ha az ötödik chakra nyitva van, akkor az ember úgy érzi, hogy mindenből elég áll a rendelkezésére. Nem kell izgulni, nem kell harcolni, hogy több pénze legyen, hogy több kenyér legyen, több gyümölcs legyen, van mindenből elég, mindegyikünknek fog jutni valami. Tehát, ha ez nyitva van, az a bőség érzését jelenti. Ha csukva van, akkor az ember úgy érzi, hogy semmiből sincs elég. Hogy éhen fog halni, s harcolnia kell minden kicsi dologért.

A hatodik chakra, a homlok közepén van. Amikor ez nyitva van, akkor az ember tudatában van annak, hogy mindannyian egyek vagyunk. Amikor csukva van, akkor úgy érezzük, hogy semmi közünk sincs egymáshoz.

A hetedik a fejtetőn van, s mikor nyitva van, akkor tudjuk, hogy csak egy valami van. Nem csak azt tudjuk, hogy mi mindnyájan egyek vagyunk, hanem azt is, hogy csak egy valami létezik. És az a minden. Mikor csukva van, akkor minden másnak látszik. Az úgynevezett kozmikus tudatállapotot akkor értjük meg, amikor ez a kundalini kilép a fejünk tetején át.

Volt egy ember, akit Bathinak hívtak, kanadai orvos volt, s nyolcvan éve leírt kb. 300 történetet olyan emberekről - meg is nevezte őket - akik emlékeztek arra, hogy pontosan melyik évben, hogy s miként jöttek rá arra, hogy minden egy. Arról írta tehát a történeteket, hogy ezek az emberek hogyan érték el a kozmikus tudatállapotot. Az érdekes az volt, hogy ez a 100-150 ember, akivel beszélt, mint orvos, mind az ötvenedik életévük után érték ezt el. Ezek az emberek természetesen nem használhattak mind LSD-t. Tehát lehetséges, hogy az LSD olyan dolog, amivel az ember be tud lesni oda, ahová el lehet jutni. Ahová vagy elkerül az ember, vagy nem. Ezeknek az embereknek, akik elmesélték a történetüket, spontán létrejött az az élményük, hogy valami energia kilőtt a fejükön, és percekig, vagy órákig az a szubjektív élményük volt, hogy ez örökké tart, az idő megállt. Abban a pillanatban nem volt idő.

Az én személyes élményem az volt, hogy amikor odafelé mentem - nem

akartam, csak odafolytam valahogy - akkor volt egy óra előttem, aminek volt másodpercmutatója és a rádióban valaki híreket mondott. Az érdekes az volt, hogy amikor ez megtörtént, s néztem az óra másodpercmu



tatóját, az megállt, s nem mozdult. És a hang a rádióban megállt egy szónál, és nagy csend volt. S akkor az óra, s az a nagy csend az örökké tartott, ott nem volt idő. Erről nehéz beszélni, mert beszélni csak időben lehet. De ott semmi nem mozgott. S ezután a teljesen idő nélküli valami elolvadt, mintha kiestem volna belőle. Nem olyan érzés volt, mintha megszűnt volna, inkább olyan, mintha mindig is lett volna. Erről nem tudunk. Ebbe néha csak úgy beleesünk, s mikor tudjuk, hogy ott van, akkor kiesünk belőle. Én is úgy éreztem, hogy kiestem belőle. Tulajdonképpen semennyi idő sem telt el, de ebben a folyamatos időben az történt, hogy valahogy belevágtam egy pontjába, és ott maradtam nagyon sokáig. Mikor kiestem, akkor pontosan ott voltam, ahonnan elindultam. Tehát megállt az idő. Ez nem csak az én élményem, ez olyan élmény, amiről sok pszichotikus és skizofrén is beszél, de például egy olyan orvos, akinek még soha nem volt ilyen élménye, azt hiszi, hogy na ez is egy szimptóma, ami alapján le lehet írni, hogy beteg az illető. Pedig nem beteg, csak valamire rájött, amire mások még nem jöttek rá. Nem tudom, hogy ez hogy van s miért van, de így van. Egyes költők ismerik ezt, egész biztos vagyok benne, hogy Dosztojevszkij is tudott erről, és sok más olyan ember is, aki rájött, hogy van valamilyen másféle élet, vagy életforma is, mint az, amit a legtöbben általában élünk.

Ezt a kundalini energiát nemcsak LSD-vet lehet felerősíteni, hanem például lélegzéssel is. Nincs törvény a lélegzésre. Aki lélegezni akar, az lélegezhet olyan módon, hogy a kundalini elinduljon. Kétféle lélegzést ajánlok. Egyiket se csináljátok egyedül, csináljátok valakivel, aki elkap benneteket, ha elájultok, vagy ha az idő megáll, vagy megijedtek. Normálisan úgy lélegzünk, hogy lassan be, és egész gyorsan ki. Ha ezt megfordítjátok, gyorsan be és lassan ki, akkor ezzel nagyon érdekes dolgokat lehet csinálni. Ha így lélegeztek körülbelül félórát, ez is felizgatja a kundalinit. Vagy ha ez nem tetszik, akkor lehet erős kilélegzéssel lélegezni, kb. félóraig. Ez a tűzlélegzés. Létezik egy kundalini jóga, s ez a lélegzés, amit másodjára említettem, a kundalini-jóga alaplélegzése. Akármilyen történhet, lélegezzetek!

A chakrák bármilyen kombinációban lehetnek zárva vagy nyitva. Mindegyik lehet csukva, akkor nagyon fáradt kis ember vagy, de aztán az egyik kinyílik, a másik becsukódik. Úgy lehet az embernek játszani önmagán, vagy másnak játszani valakin, mintha furulyázna. Milyen ember az például, akinek a kettes és a hármas van nyitva? Vagy milyen nő az? Olyasvalaki, aki a szexualitást arra használja, hogy a hatalmát érezze. Aki nem azért szexuális, mert az olyan jó érzés, hanem azért szexuális, hogy erősnek érezze magát. Tehát olyan, aki győzni akar a szexualitásával. Az összes szado-mazochista dolog mind kettes-hármas. Az, aki például megerőszakol valakit, az kettes-hármas. Ha csak hármas lenne, akkor csak megverné az áldozatát. Nagyon sok ember élvezi ezt, ez az amit soha nem tudtam megérteni, hogy mi ebben a jó, ezen még dolgozom. Biztos van benne valami jó, mert nagyon sokan csinálják. Nők is, férfiak is.

Mondjuk, hogy a kettes-négyes van nyitva. Ennek már egész más íze van. Szerintem a világon a legjobb dolog ez. Ennél jobb nincs. Ha ott áll valaki kettes-négyessel nyitva, meg egy másik valaki kettes-négyessel nyitva, s megtalálják egymást, az azt jelenti, hogy mind a kettő nagyon szereti egymást, nagyon vigyáznak egymásra, segítik egymást, a szívük nyitva van, minden jót akarnak egymásnak, és kívánják egymást, s olyan energia van közöttük, hogy a szexualitás, szinte felrobban köztük.

Kapcsolatokban nagyon gyakran előfordul az, hogy négyes van, kettes nincs. Ez is jó, de nem olyan izgalmas. Ha kettes van, négyes nincs ez nagyon jó, de rettenetesen veszélyes. Rövid időre, úgy egy estére lehet csinálni. Esetleg kettőre. A baj ott kezdődik, ha valaki szeret és kíván, de

a másik csak szeret és nem kíván. Ez nagy baj. Ez általában inkább fuvola, mint furulya. Mert azt hiszem - ezt nektek meg kell találnotok önmagatokban - vannak olyan lyukak, amelyek együtt működnek, mint a fuvolán. Ha az egyik kinyílik, akkor egy másik is kinyílik. Úgy együtt, össze vannak kötve. Nem hiszem például, hogy a hármast és a négyest egyszerre ki lehet nyitni. Olyan nincs, hogy valaki hatalmat akar, és szeret egyidőben, ez teljesen kizárt dolog. Az ember vagy hatalmat akar, vagy szeret. Vannak kombinációk, amik nem működnek egyszerre. Hogy pontosan melyek azok, azt találjátok ki!

Ha már beszéltem az LSD-ről, beszélnék kicsit többet. 1940-ben, úgy emlékszem, hogy akkor fedezték fel az LSD-t amikor én születtem. Egy Hoffmann nevezetű ember Svájcban kísérletezett valamin, nem is tudom min, de összeállított LSD-t, ami nem csak szintetikus, mert egy penészben található, amit argonnak hívnak. Ez a rozspenész, ebből csinálta az LSD-t. Ez tehát egy étel. Ha a rozsból lehet kenyeret, akkor a rozspenészből lehet LSD-t csinálni. És főzni is kell. Úgy látszott nem volt jó, állatokon kipróbálta, de nem nagyon érdekelte, s aznap, amikor hazabiciklizett - biciklin járt haza a laboratóriumából - úgy félúton elkezdett hallucinálni, a fák elkezdtek hullámozni, a föld megnyílt előtte, s nem tudta, hogy mi van vele. Gyorsan hazament, lefeküdt az ágyba, s ott hallucinált vagy négy órát. Nem tudta, hogy valamit evett, ami megmérgezte, vagy agybaja van, halvány lila gőze sem volt arról, hogy mi történt. Minthogy azonban tudós volt és tudományos módon akarta tanulmányozni, hogy mi történt, gondolta, hogy ha ez az LSD-25, amivel éppen kísérletezett, csak egy módon kerülhetett be a testébe; felszívódott a bőrén át. Egy-két csepp ráspriccelhetett, mert a szájába nem vett semmit, nem adott be magának semmit, tehát a bőrén keresztül szívódhatott föl. Ekkor nagyon érdekelni kezdte a dolog, mert rájött arra, hogy olyan pici adag elég volt erre, amit alig lehet mérni. A mikrogramm nagyon pici mennyiség. Ilyen hígításban más orvosságok szinte egyáltalán nem is hatnak. Ez érdekelte legelőször, hogy hogyan hathat a szer a bőrén keresztül felszívódva - már az akkori orvosok is tudták, hogy nem egy jó módszer, ha aszpirint raksz a bőrödre, hiszen attól még nem fog a fejfájásod elállni. Ezután megpróbálta még egyszer, s juj de milyen hallucinációi voltak! Akkor már tudta, hogy mit talált. Tudta, hogy itt van valami, ami nagyon érdekes, és elkezdett vele dolgozni. Így fedezték fel, véletlenül.

A másik hely, ahol LSD-t lehet találni, az a szülő anya. Van a szülésnek egy késői része, ahol nagyon sok nő - nem mindenki, de sokan - úgy érzi, mintha megbolondult volna. Nem tudják, hogy most szülnek, vagy ők születnek, nagyon összekeverednek az élményeik. Ilyenkor jó, ha valakinek megfoghatja az ember a kezét, ha valaki lélegzik vele, mert a szülő nő ekkor elfelejti, hogy lélegezni kell. Ez azért történik, mert az LSD-hormon emlékezteti a nőt a saját születésére. Az ő születési emléke és a mostani szülés élménye teljesen összekeveredik. Ez a magzat, az újszülött első LSD élménye, mert az LSD belé is bejut. Később tehát, ha valaki véletlenül, vagy szándékosan bevesz LSD-t, az azonnal emlékezteti az embert az utolsó hasonló élményére. Ilyen pedig akkor volt, amikor születünk.

A szülésnek négy fázisa van:

1. Extázis bent. Ez az az időszak, amikor még bent vagy az anyádban, s még minden rendben van. Még mindig van egy kis hely, sok az oxigén, nagyon jól érzed magad. Ennek az első kontrakciókkal, az első szorításokkal vége szakad.
2. Nincs kijárat (No exit). Ekkor már érződik a nyomás mindenfelől, de a méhszáj

még nem nyílt ki, még mindig be van záródva. Valaminek történnie kellene, de semmi nem történik. Úgy érzi az ember, hogy bármelyik pillanatban felrobbanhat, hogy ez már így nem mehet tovább. Ez a magzat

szubjektív érzése. Mindannyian átestünk ezen, hacsak ki nem vettek bennünket az anyánkból, mielőtt a szorítások kezdődtek. Akit császármetszéssel kivettek, az ilyenről nem tud. De annak se jobb.

3. Véres csata. Amikor a méhszáj kinyílik, akkor a gyerek egyfajta dugóhúzószerű mozgással jön ki, s ez azt jelenti, hogy rettenetes nagy a súrlódás. Tehát bőr a bőrön, nyálkahártya, nyálkahártyán súrlódik. Mint gyerek, azt érzem, hogy már kirobbanok onnan, elegendem volt, rettenetes hosszú ideig voltam bent összenyomva, most már jövök kifelé, s aki elém áll, aki meg akar állítani, engem nem érdekel, ha szétvágom, szétrúgom is, kijövök, ha mindenki meghal, akkor is. Vannak olyan emberek - halvány gőzük sincs, hogy az érzésük innen ered - akik nagyon félnek repülőgépen repülni. Az egyik nőbetegem beszámolt arról, hogy amikor repült - egész rövid, olyan kétórás repülőút volt - abban a pillanatban, amikor a repülő földet ért, megállt, s az emberek fölálltak, az ő széke pedig hátul volt, majdnem szó szerint, az emberek hátán és fején rohant ki, hogy ő legyen az első, aki kijön, mert már nem bírta a szorítást. Tehát repülön, repülőúton, az ember átélheti a saját születését. Miért? Mert abban a pillanatban, amikor a repülőajtót becsukják, akkor tudod, hogy addig nem fogják kinyitni, amíg oda nem érsz. Ha repülőút olyan hosszú, mint amit én tettem meg Vancouverből ide, tehát kb. 12 óra, az egy 12 órás „no exit”. Akinek ezek az emlékei nagy intenzitással törnek fel, az abban a pillanatban, amikor kinyitják az ajtót, már ott akar lenni a nyitott ajtónál, és nem érdekli, hogy kinek a fejére lép, vagy kinek a bordáját töri el, hanem teljesen bedobja magát, s megy a „véres csatába”.

4. Extázis kint. Ez a véres csatából alakul ki. Az ember érzése az, hogy végre lélegezni lehet, a nagy nyomásnak vége, nincs súrlódás, az ember veszi az első lélegzetét, s ekkor minden rendben. Ebben a szakaszban azért van egy kis negatívum is, amit úgy hívnak, hogy a „köldökzsinór traumája”, mert éppen akkor, amikor az ember már nagyon örül, hogy kint van, elvágják a köldökzsinórt. Amikor az ember az LSD alatt ezt átéli, akkor rettenetesen fáj a köldöke. Mintha késsel beleszúrna valaki az ember köldökébe. Éppen ennek a nagyon rózsás érzésnek a kellős közepébe érkezik ez a törés. Ezt a legtöbb ember így éli át.

Ez a születés négy fázisa, ami még nagyon sok mindenben megnyilvánul. Amikor az ember bevesz egy kis LSD-t, az valamelyik fázisba bejuttatja, és látható, hogy az 1-es és a 4-es pozitív, nagyon jó, a 2-es és a 3-as pedig nagyon rossz. Olyan ez, mind a rulett. Az ember belekerülhet az 1-esbe, 2-esbe, 3-asba, vagy a 4-esbe és persze az egész élet olyan, hogy na jó, azt hitted, hogy kijöttél, most már extázis van kint, de sajnos a kinti az mindig belsővé válik. Minden kint-bőli egy bent lesz. S egy kis idő után ebből az extázis kint-bőli, lesz az extázis bent, s akkor megint ki kell szabadulni. Ezen megint át kell esni, újra és újra. Az ember halála is ilyen; nagyon sok ember úgy hal meg, ahogy született, tehát rávetíti a halálára a születését. Az érzések pontosan ugyanilyen sorrendben jelentkeznek. Amikor az LSD hatásának vége, és a kundalininek elege van, s összeesik, visszamegy a gerinc aljára, akkor az ember bent marad az egyik ilyen fázisban. Tehát 50 % az esélye annak, hogy rettenetes helyen jön ki az ember, és 50% annak, hogy nagyon jó helyen jön ki. Soha nem lehet tudni. Ha jó helyen jön ki az ember, az nagyon jó. Ha rossz helyen, akkor újra kell LSD-t bevenni, ismét el kell a kereket indítani. Akkor megint 50% az esélye annak, hogy jó helyen jön ki, s 50% hogy rossz helyen. De minden alkalommal, amikor belemegy az ember, tanul valamit. Minden alkalommal valami mást fedez fel ezekben a régiókban.

Hogy mennyire rávetíti ez az életünkre a jegyét, az abban is megmutatkozik, hogy nem lehet eljutni a „no-exit”-ből, az „extázis kint”-be a „véres csata” nélkül. Ez az jelenti, hogy ha valahol az

életben egy olyan helyzetbe kerülünk, aminek olyanok az érzései, mint a „no exit”-nek, akkor lehet, hogy nagyon-nagyon sokáig olyan helyzetben maradunk, s nem tudunk onnan elkerülni, mert nem akarjuk a véres csatát elviselni. Abba nem akarunk belemenni. Ha a véres csatát valaki nem akarja megvívni, akkor rengeteg ideig a „no exit”-ben marad. Egy házasságban ez például azt jelenti, hogy amikor az ember házasságot köt, akkor először a mézeshetekben, az „extázis bent” érzése uralkodik. Az ember azonban érezheti néha, hogy na, most egy kalitkába kerültem, s innen nem lehet kimenekülni. Mondjuk, hogy a házasság nem jó. Ekkor az ember túri és túri, s nem mer kikerülni belőle, mert azt csak egy módon lehet megvalósítani. Verekedni, vagy veszekedni kell. Nem lehet csak úgy szépen az 1-esből a 4-esbe átjutni. Tehát lehet, hogy az ember éveken át ebben a fázisban van, majd elmegy az orvoshoz, és azt mondja, hogy depressziója van, s orvosságokat szed. Minek? Nem az a baj, hogy depressziója van, hanem az a baj, hogy abból a helyzetből nem mer kijönni, mert fél a véres csatától.

Vajon miért fél az egyik ember jobban tőle, mint a másik? Nem mindegyikünk számára volt ugyanolyan a véres csata. Például, ha én úgy születtem volna meg, hogy az anyám közben meghal, képzeljétek el, hogy mennyire félnék a véres csatától, mert valahol, nagyon mélyen, bennem az élne, hogy ha ki akarok törni valamiből, ami már nekem nem jó, akkor az, akit otthagytok, meg fog halni. S nem vállalom el a büntudatot. A keresztények gyakran beszélnek az eredendő bűnről. Szerintem az eredendő bűn az, amit biológiailag rávetíthetünk a vallásra, nevezetesen, hogy amikor átmegyünk ezen a véres csatán, szagoljuk az anyánk véréit, és nem lehet kijönni az anyánkból anélkül, hogy a véréit ne ontsuk. Némelyikünk jobban szétszakította az anyját, mint mások. Aki nagyon könnyen kicsúszott az anyjából, akinek az anyja a szülés után nagyon hamar jól érezte magát, vidám volt, s tudott táncolni az újszülöttel, azok nem fognak félni a véres csatától. De az, akinek az anyja posztnatális depresszióba került, és heteken nem tudott fölkelni, annak nagyon nehéz lesz a véres csatába belemenni, mert azt hiszi, hogy minden véres csatának a végeredménye az lesz, hogy megöli azt, vagy nagyon sok fájdalmat fog okozni annak az embernek, akitől el akar szakadni, akitől el akar köszönni. Egy ilyen embernek tehát minden elköszönés nehéz. Ha én most azt mondanám, hogy nekem ebből elegendem van, szervusztok, akkor azért nem mennék ki ezen az ajtón, mert azt hinném, hogy nektek úgy fájna, ha most én itt hagynálak titeket, és ezt nem tehetem veletek. De ki tudja, a valóságban talán örülnétek neki, ez azonban engem nem érdekelne, nekem megvolna a saját hallucinációm. Mindez így van addig, amíg rá nem jövünk, hogy ez nem meghatározó, ezt megtanultuk, ez egyfajta kondicionálás, persze nagyon gyors kondicionálás. Nem tudom tudjátok-e, hogy a magzatok már a méhben tanulnak. Amikor a gyerekeim még az anyjuk hasában voltak, akkor odatettem a kezem a feleségem pocakjára, odahajoltam, és azt mondtam, hogy „Hello in there, this is your father speaking!” És amikor megszületett a gyerek, s hallotta a hangomat, akkor már ismerős voltam a számára, mert már bemutatkoztam neki, amikor még bent volt. Szóval ez egy ilyen nagyon gyors kondicionálás.

Ha az ember már tudja, hogy itt van megakadva, akkor persze lehet segíteni rajta. Ha valaki volt pszichoterápiában, az tudja, hogy nagyon fontos, hogy ha a terapeuta nem ismeri ezt, s nem ment ezen keresztül önmaga is, és ha fél a véres csatától, akkor nem tudja a páciensét átsegíteni azon, hogy hogyan nem kell félni a véres csatától. Szóval ez nem olyan, mint autót javítani. Autót javíthatok akkor

is, ha az egész életemet a „no exit”-ben töltöm, de mint terapeuta, nem tudok segíteni azon, aki túl akar lépni az én problémámon. Tehát nagyon fontos, hogy a terapeuta ne féljen a véres csatától, vagy tudja, hogy mi az a „no exit”.



Persze meg lehet szabadulni ezektől az emlékektől is. Szerintem az emlékezetünk oly módon szerveződik, hogy e körül a négy téma körül valamiféle hagymaszerű beállításban emlékezünk az emlékeinkre. Például a hagyma közepe lehet az az emlék, amikor a magzatvízben úszkálunk az édesanyánkban. Ez szép és meleg, nagyon jó élmény, ez az extázis bent. Ha valamikor az életben egy ilyen meleg, földközi-tengeri városban vagy, s kiúszol a tengerbe, ahol a tengervíz meleg, és sós, fenntart a hátadon, nem kell úszni, s teljesen ellazulsz a meleg vízben, a nap süt, és minden nagyon jó, az az emlék ide kerül. Minden ilyen emlék ide kerül, ha például találsz egy szeretőt, akinek a karjában teljesen el tudod engedni magad, s úgy érzed, hogy ez extázis, az is. Az első élmény tehát mindig egy ilyen hagyma kellős közepét alkotja. Azért mondom hagymát, mert minden élmény egy új szint. Van tehát egy csomó ilyen hagymánk. Pszichoterápiában is, de LSD-vet is az történhet, hogy amikor bemegyünk egy ilyen hagymába, akkor az összes emlék előjön. Tehát mindegyik emlék elkezd rezonálni. Lehet egy olyan LSD-s napja az embernek, amikor az egész napot egy ilyen hagymában tölti. Ha az egy jó hagyma, akkor azt mondja az ember, hogy ez az LSD ez olyan szer, hogy egész nap extázisban voltam tőle. Ez azt jelenti, hogy éppen egy ilyen melegvízes relaxációs hagymában volt. Ez nem jelenti azt, hogy nem létezik másfajta. Amikor már jártas voltam ebben a tudatállapotban, akkor az LSD bevételekor csak úgy átrepültem a hagymáim fölött. Voltak olyanok, amelyek nagyon sötétek voltak, s voltak olyanok, amelyek nagyon melegek s szépek voltak. Voltak nagyon rondák, hidegek, de először csak a meleg-szépekbe mentem bele. Később azonban azt mondtam, hogy meg kell ismerni ezeket a ronda feketéket is. Ekkor az ember választhat, hogy melyikbe megy bele.

Van valami a születésben, ami teljesen alárendeltté teszi az embert. Olyan, mintha átmángorolnák. Ha elindulok, akkor már semmit nem lehet csinálni. Akkor már csak oda kell adnia az embernek magát, fáj-nem fáj, jó-rossz, nem baj. Álmodokban nagyon sokszor előfordul, hogy az ember beleesik egy fogaskerekekkel felszerelt gépbe, s ott felmángorolják. Beleesik, s úgy jön ki, mint a fasírt. Ez a születésnek egy álombeli megélése. Ez az az élmény, amikor az ember azt érzi, hogy rettenetesen el van nyomva, s mindegy, hogy mit akar, valami rettenetes erő kezében van, és ez a közepe egy ilyen nagyon rossz hagymának. Néhányan olyan szerencsések vagyunk, hogy az ilyen hagymáink kicsik. Sajnos azonban az élet olyan, hogy némelyikünknek nagyon sok olyan élménye volt, ami e köré kerül. Például az egyik legrosszabb élmény a megerőszakolás, főleg, ha az embert a saját szülője erőszakolja meg, például ha egy lányt megerőszakol az apja. Az azért rettenetes, mert ez az élmény éppen ebbe a hagymába kerül. Olyan nők, akiket az apjuk megerőszakolt, mondták nekem, hogy az volt a legrosszabb az élményben, hogy regresszáltak a születésükig. Képzeljétek el a kislányt és az apa nagy testét. Az apa olyan, mint egy isten, olyan erős, hogy ellene nem lehet semmit sem tenni. Szóval attól a pillanattól kezdve, ahogy az apa bejön, addig amíg kimegy, olyan élményt él át a lány, mint amilyen egy születés. Amikor az apa ráfekszik, vagy ráhajol, vagy a bűzös, alkoholos lélegzésével elborítja ezt a kislányt, akkor a lány nem is tud lélegezni. A legnagyobb probléma a születésben is az, hogy nincs elég oxigén, és ekkor ez az élmény is megismétlődik. A lánynak tehát nem szexuális élménye van, hanem regresszál. Olyan, mintha még egyszer át kellene mennie egy születésen, a legrosszabb módon. Ez rettenetes, félelmetes élmény.

*Hallgató:* - Nincs ennek veszélye? Végül is ezek is kémiai anyagok, s mi van ha valaki rendszeresen jó hagymába megy, és ha unja a világot, tudja, hogy mondjuk 500 mikrogrammra van szüksége, és rendszeresen beveszi, mert úgy egyszerűbb?

*Feldmár A.:* - Én csak azt tudom mondani, hogy ez nem így van. A fiam generációja, a mostani húszévesek ott Kanadában, itatóspapíron használják. Csinálnak egy nagy lábas LSD-t, ami színtelen, szagtalan, pontosan úgy néz ki, mint a víz. Abszolút nehéz megtalálni, detektívek sem tudják megtalálni. Beletesznek egy itatóslapot, az megszárad, és ilyen kockákat vágnak ki belőle. Egy ilyen kockának körülbelül negyed centiméter mindegyik oldala. Tehát egész kicsi, kb. 300 mikrogramm LSD-t tartalmazó kockákat vágnak. A 15-20 évesek úgy használják, hogy levágnak belőle egy picit. Tehát az 25 vagy 50 mikrogramm sincs. Ettől abszolút nincsenek hallucinációk, ezzel éppen annyit csinálnak, hogy felküldik a kundalinit mondjuk a kettesre-hármasra. Tehát ettől jól lehet táncolni, jól lehet érezni egymást, mindenféleképpen, és kész, aztán elmúlik a hatás. Tehát csak ilyen piciket szednek be.

Arról nem beszéltem, hogy mi történik akkor, ha csoportosan vesznek be LSD-t. Nem sok ilyen kísérletet végeztek Kanadában. Én British Columbiában lakom, ami Kanada legnyugatibb része. Utána Nyugat felé Alberta következik, majd Saskatchewan. S ezen a területen, ami el van rejtve Kanadában, mert ez se nem Nyugat, se nem Kelet, sokáig észre sem vették, hogy mit csinálnak. Ott ugyanis éppen azzal kísérleteztek, hogy megtudják, mi történik, ha csoportosan vesznek be LSD-t. (A fiam generációja csoportosan veszi be, nem egyedül. De nagyon keveset.) Ezekben a kísérletekben kb. 1000 mikrogrammot vettek be, mondjuk tízen. Az élményük az volt, hogy azonnal úgy érezték, nem különálló lények. Azonnal úgy érezték, hogy egy élményük van, egy akaratuk van, és teljesen egybefolytak. Ez némelyik embert nagyon megijesztette, s némelyiknek nagyon tetszett. Kinek tetszett, s kinek nem tetszett? Milyen gyerekkori élményeinek kellene lenni valakinek, aki nagyon örülne, ha a határok elolvadnának közöttük, ha egynek érezhetnék magukat, ha te tudnád hogy pontosan mi megy bennem végbe, s én tudnám pontosan, hogy mi megy benned végbe, s örülnék ennek? Vagy milyen élményekkel rendelkezik az, akit ez elrettent? Valószínűleg más-más történhetett az ilyen emberek gyermekkorában. Ha valaki úgy gondolja, hogy minél közelebb vagyunk egymáshoz, annál jobb, az biztos nagyon örül, amikor olyan közel vagyunk, hogy nincs is „közel”. Egyek vagyunk. Olyasvalaki azonban, aki minél közelebb került valakihez, annál rosszabbul érezte magát, biztos nagyon megijed egy ilyen helyzetben. Ki lehet az első ember, aki meghatározó az ilyen élmény szempontjából? Ismét csak az anya! Azt hiszem már mondtam, hogy szerintem a születés előtti és utáni kilenc hónap alatt mindannyian egyek voltunk az anyánkkal. Tehát telepaticusan ő mindent tudott rólunk, s mi mindent tudtunk róla. Egymásban élt két ember. Az egyik a másikban, a másik az egyikben. Ez a „participation mystic”. Ha az anyám olyan ember, aki szeret élni, akinek derűs gondolatai vannak, aki szeretettel teli lény, akinek éppen jókedve van, akkor gyönyör vele egyé válni. Akkor nagyon szép, ha úszom a lelkében. S ha tizenhét hónapig úsztam a lelkében, amikor elkezdtem az életemet, az olyan jó, hogy egész életemben vágyom arra, hogy más emberek lelkében tudjak úszni. Akkor nagyon örülnék annak, ha a határok elmosódnának köztem s egy olyasvalaki között, akit szeretek, mert azt várom, hogy nagyon jó lesz! Mert annakidején is nagyon jó volt! Így vagyunk mindannyian. Ha azonban az anyám depressziós, irigy, féltékeny boszorkány volt, akkor rettenetes élmény volt a lelkében úszni. Már alig vártam, hogy megszabaduljak onnan. Lehet, hogy már hét hónapos koromban elmenekültem a lelkéből, mert olyan rossz volt benne

lenni. Mert mindig félt, mindig utált valakit, senkit sem szeretett. Én nem azt mondom, hogy rossz volt, hanem azt, hogy rossz körülmények között élt, vagy az ő anyja is ilyen volt, nem érdekes, hogy miért. Ha úszom valakinek a lelkében, s az a lélek rohad, akkor nem szeretem. Akkor sajnós az történik, hogy amikor lehetőségem nyílik arra, hogy valakivel

eggyé váljak, akkor azt nem akarom, akkor rettegek tőle, mert attól félek, hogy ugyanolyan rossz lesz, mint amilyen az anyámmal volt. Ilyen dolgokat sajnos nagyon hamar megtanulunk. Hála , Istennek, ha utáltál úszni az anyád lelkében, akkor is meg lehet tanulni, hogy lehet olyan embert választani, akinek a lelkében úszni gyönyörű. De először általában fél az ember, ha az első élménye rossz volt, de ha nem szalad el, hanem megéri azt és megéli azt, hogy egybefonódik valakivel és az jó érzés, akkor nagy meglepetésére rettenetesen sírni fog. Akkor rettenetesen szomorú lesz.



V. TÉTEL

1992. OKTÓBER 15.

SZERELEM ÉS RABSZOLGASÁG

EGYESÜLÉS ÉS HALÁL

SET ÉS SETTING

HOL A POKOL ?

PÁROS HIPNÓZIS ÉS ÉLMÉNYEK

AZ ÖVEKBE KAPCSOLAT RÚD

AZ ELSŐ TÜKÖR

POZITÍV ÉS NEGATÍV TANULÁS

VAN-E SERDÜLŐKOR?

MITŐL FÉLÜNK?

MI A SZERETET?

ABORTUSZ ÉS ÖNGYILKOSSÁG

LSD ÉS NORMALITÁS

MI AZ ÉLET VIZE?

LSD ÉS ALKOHOLIZMUS

MANDALA ÉS MŰVÉSZET

*Hallgató:* - Csoportos LSD bevételénél, amikor minden lélek egy, akkor nem irányíthatók-e könnyen, nem vezethetők-e, nem vehetők-e rá valami disznóságra az emberek?

*Feldmár A.:* - Az én tapasztalatom szerint, sem hipnózisban, sem bármilyen más tudatállapotban, még LSD hatása alatt sem tesz az ember olyat, amit egyébként nem tenne. Tehát az, aki amúgy is képes disznóságokat csinálni, az talán LSD hatása alatt is disznóságokat fog csinálni. Aki nem, az nem. De ez nagyon érdekes kérdés, mert szerintem azért félünk az olyan tudatállapottól, amelyikben elveszítjük az úgynevezett Egónkat, nem is csak csoportban, hanem egy másik emberrel, egy férfi egy nővel, egy nő egy férfival, vagy két nő, vagy két férfi, azért nem akarnak egymásba folyni, hogy egyek legyenek, mert senki nem hiszi el, hogy valóban egyek lesznek, Ez fontos. Ott a másik, itt vagyok én. És elkezdődik az a folyamat, amikor mind a ketten úgy érezzük, hogy eggyé válunk. De én valójában nem tudom, hogy ő mit érez, ő valójában nem tudja, hogy én mit érzek. Én csak azt érzem, hogy most éppen eggyé válunk. Tehát, ha egy kicsit paranoid vagyok - és ki nem az, szerintem mindenki egy kicsit paranoid - akkor azonnal azon kezdek gondolkozni, hogy most elveszítem azt a képességemet, hogy vigyázzak magamra. Itt már nem tudok magamra vigyázni, mert egybefolyok valakivel, és akkor mi lesz velem? Mi van akkor, ha ő nem veszíti el az Egóját, én belefolyok, és akkor ő irányítani tud mind a kettőnkét. Ez nem csak az LSD-vel van így, ez így van a szerelemben is. Miért legyek valakibe szerelmes, amikor nem tudom, hogy ő is szerelmes-e belém. Mert ha ő nem szerelmes, ha ő csak úgy mondja, akkor ha én szerelmes leszek belé, ő fogja irányítani az egész helyzetet. Akkor végem van. Életem végéig az ő rabszolgája leszek. Beleolvadtam, s akkor ő vezet. Mert ő nem olvadt bele semmibe. Én most csak a púpja vagyok, s nem tudok megszabadulni tőle, oda megyek, ahová ő megy. Ez tehát rettenetesen félelmetes dolog. Két embernek, vagy a csoportnak, akik ezt megpróbálják - egy csoportban van tíz-tizenkét ember- rettenetesen bátornak kell lenni ahhoz, hogy megengedjék, hogy beleolvadjanak ebbe az egybe. Vagy bátornak, vagy hülyének. Ha például a tizenkét ember közül az egyik egy pszichopata, aki nem „olvad el”, a többi pedig „elolvad”, akkor ő vezeti az egész csoportot. A kérdésünkre adott válasz az, hogy ha van ilyesvalaki a csoportban, akkor nagyon nehézé teheti a többiek élményét és életét. Az olyan ember pedig, aki baráti kapcsolatban vagy szeretői kapcsolatban nem olvad bele a kapcsolatba, az nagyon nehézé teszi a másik életét.

A másik félelem azzal kapcsolatban, hogy az ember miért nem olvad bele egy csoportba, vagy miért nem olvad bele egy másikba, az az, hogy nem tudja, hogy fog kijönni belőle. Mert a beleolvadás olyan halálérzés. Megszűnök olyannak lenni, amilyenek ismertem magam, és ilyenkor az ember hajlamos nagyon megijedni attól, hogy soha többé nem lesz olyan, mint amilyen volt. Tehát akkor a kérdés az, hogy hogyan lehet ebbe belemenni, és hogy lehet ebből kikerülni. Erről nem tudok sokat mondani, csak annyit, hogy ha az ember beleveti magát jó társaságban, akkor bele lehet menni, és ki lehet belőle jönni.

Azért mondom, hogy jó társaságban, mert nemcsak az LSD-vet, hanem a hipnózissal, relaxációval, mindenféle ilyen dologgal kapcsolatban felmerül két nagyon fontos dolog, amelyeket angolul úgy hívnak, hogy „set” és „setting”. Tehát nem az LSD összetétele a fontos, hanem az, hogy pontosan milyen set-ben és setting-ben veszi be az ember. A set azt jelenti, hogy az ember mit gondol a



módszerről, mit hallott róla, mit vár el. A set annak az élménynek a gondolati, érzelmi lenyomata, amelybe éppen belemegy az ember. Ez pontosan ugyanígy van a szerelemben is. A set az az, amit a szüleinktől tanultunk. Ha nekik nagyon fájdalmas és nagyon rossz volt együtt lenni, akkor a set azt súgja, hogy ha közel kerülök valakihez, akkor negatív élményem lesz. Hiszen tulaj

donképpen nagyon sok olyan hormon és más neurotranszmitter létezik, amelyek hatása nem specifikus, hanem pontosan attól függ, hogy az ember mit vár el tőle. Ilyen például az adrenalin. , Sok kísérletet végeztek az adrenalinnal, melyek során vagy adrenalint vagy vizet fecskendeztek emberekbe, s különböző szituációkba helyezték őket. Például, ha valakit, akibe adrenalint fecskendeztek, olyan helyzetbe vittek be, ahol emberek veszekedtek, ahol sok düh és méreg volt a levegőben, akkor az illető olyan mérges lett, hogy alig tudta visszafogni magát, törni-zúzni akart, kiabálni akart, sőt kiabált, rugdalózkodott és verekedett is. Ha valaki nem ismeri az adrenalin pontos hatását, azt hihetné, hogy az adrenalin nagyon mérgező teszi az embereket. Ez azonban önmagában nem igaz, mert ha ugyanezt az embert ugyanannyi adrenalin befecskendezése után olyan szituációba helyezték volna, ahol mondjuk zene és a légkör segítségével szerelmi hangulatot keltenek, akkor az illetőnek rettenetes szexuális energiája keletkezik, semmi agresszivitás, semmi méreg nem fog mutatkozni nála, ehelyett megbolondul a szexuális vágytól. Aki csak az adrenalin ilyen hatását ismeri, az azt mondaná, hogy az adrenalin a szexualitáshoz kell. Ez például megmagyarázza azt, hogy vannak olyan emberek, akik csak úgy tudnak szexuálisan találkozni, ha először nagyon mérgesek lesznek egymásra. Tehát először verekedniük kell, s csak aztán jön a szexualitás. Ezt már biztos tapasztaltatok. Ez azért van, mert akik így működnek, azok egyfajta függőséghez vannak szokva. Nem kell marihuánát vagy füvet szívni, hanem egyszerűen csak jó mérgesnek kell lenni, és annak olyan hatása lesz, mintha befecskendeznéd magad adrenalinnal, aztán pedig használhatod az adrenalint a szexualitásra. Hogy miért nem elég a szexualitás önmagában ahhoz, hogy az adrenalin-termelés beinduljon, miért kell előbb verekedni vagy veszekedni, ez egy jó kérdés, amire most nem tudok válaszolni. Ha valakit, akit éppen befecskendeztek adrenalinnal, egy sötét szobába tesznek, ahol kísérteties hangok hallatszanak, és egyszerre csak berobban egy álarcos alak, akkor a kísérleti alany rettenetesen meg fog ijedni, úgy meg fog ijedni, hogy azt hiszi, szívrohama van. Ha később megkérdeznék, mit érzett, akkor azt mondaná, hogy félelmet. Hát akkor mi az adrenalin? Az adrenalin félelmet okoz, szexuális vágyat okoz, dühössé teszi az embert, miféle dolog ez az adrenalin? Nos, az adrenalin ilyen nem specifikus szer, hatása pontosan attól függ, hogy mi a setting, mert azt hívják a setting-nek, hogy milyen körülmények közé kerül az ember. Az LSD hatása pedig százszor annyira függ attól, hogy mit vár el az ember amikor beveszi, hogy pontosan hol van, s kivel van, milyen a légkör körülötte. Minél jobban fél az ember tőle, annál félelmetesebb lesz az élmény. Azért történnek nagyon ritkán negatív dolgok az LSD-vel, mert akinek nagyon negatív lenne az élménye, az már előre tudja, előre fél, s nem veszi be. Az ember kiválasztja önmagát. Ha azt mondanám, hogy itt van egy zsák LSD-m, kinek kell, akkor az, aki kirohanna innen azzal, hogy „nekem nem kell, dehogy kell”, nagyon jól tenné, s nagyon okos lenne, hogy kirohanna. Aki itt maradna, s azt mondaná, hogy nekem kell, adjál nekem, annak már a set-je azt súgja, hogy ez nem is olyan rossz dolog, ez izgalmas dolog. S akkor az élménye izgalmas, jó lesz. Aki fél tőle, annak rettenetes lesz. Aki kívánja, annak kívánatos lesz. Ez ilyen dolog.

Az ilyen kísérletezést az teszi biztonságossá, hogy mindig jelen van valaki, aki már otthonos az ilyen szerek használatában. Ez az ember olyasvalaki, aki nem fél a szertől, aki saját élményében már bejárta a területet. Enélkül egy kicsit veszélyes lenne a dolog, mert ha az ember először egyedül próbálja meg, akkor

olyan területekre kerülhet, amelyek megijesztenek, s akkor egyfajta lavina keletkezik. A félelemnek van ilyen lavinahatása. Ez persze LSD nélkül is létezik. Minden, ami

LSD alatt történik, LSD nélkül is megtörténik, csak LSD-hatás alatt föl van nagyítva. Például, mi az a pánik? A pánik: szorongás. Elkezdesz szorongani és félni, és ilyenkor azt akarod, hogy ne féljél, s ne szorongjál. Minél jobban nem akarsz szorongani, annál jobban szorongsz. Ekkor észreveszed, hogy nem tudod kontrollálni és ettől még jobban félsz, s még jobban akarod kontrollálni a félelmet, persze nem sikerül, s ekkor még jobban megijedsz. Tehát ilyen lavinahatás gerjeszti a pánikot. LSD hatása alatt pontosan ugyanez történik, tehát ha megijedsz attól, hogy nem tudod kontrollálni az ijedségedet, akkor még jobban megijedsz, és akkor ez az érzés teljesen kipördít a világűr poklába. Ez a pokol. Tehát meg lehet tanulni, hogy mi az a pokol. A pokol az nem egy halál utáni hely, az itt van. Itt, ezen az egyetemen is lehet érezni, hogy mi az a pokol. És a mennyországot is. Tehát a felelet a kérdésre az, hogy az embernek mindig meg kell válogatni a társaságát. Minden élmény nagyon rosszra fordul, ha az ember rossz társaságban éli át. Ez nem csak az LSD-re vonatkozik. Nem fogok LSD-t bevenni olyan társaságban, ahol nem érzem jól magam. Nem fogok orgiákban részt venni olyan társaságban, ahol nem érzem jól magam.

*Hallgató:* - Honnan lehet tudni, hogy LSD-vet mindent tudok-e a másiktól, vagy csak azt hiszem, és közben én magamban képzelek róla valamit?

*Feldmár A.:* - Ez csak egy módszerrel deríthető ki: meg kell kérdezni őt. Amikor már normálisak vagyunk mind a ketten, akkor leírom, hogy mit gondoltam, mit láttam, mit tudtam meg róla, és ő is leírja azt, hogy mit látott, mit gondolt, mit tudott meg rólam, aztán pedig kicseréljük a papírokat. Ezután egy piros ceruzával aláhúzgálom azt, amit igaznak találok, ezt ő is megteszi az én írománnyal, majd pedig összehasonlítjuk az eredményt. Akik ezt megcsinálták, azt találták, hogy a másik meglátása teljesen éles és helyes, nem hallucináció. Tehát valóban meg lehet ismerni a másikat, anélkül, hogy a másik valamit is tudjon róla, anélkül, hogy a másik egy szót is szóljon.

Beszéltem arról a kísérletről, amikor két ember egymást hipnotizálja egészen addig, amíg egy olyan helyre érnek le, ahol együtt vannak? Nem? Ezt LSD nélkül is meg lehet csinálni, de LSD-vel jobb. Ez volt a doktori disszertációm témája. Felkértem két olyan hallgatót, akiket ez érdekelt, megtanítottam őket hipnotizálni, és megtanítottam, hogy hogyan menjenek le egyedül mély hipnózisba. Utána az egyik hipnotizálta a másikat addig, ameddig a másik csak le tudott menni a transzban, az utolsó poszthipnotikus szuggesztió pedig az volt, hogy most anélkül, hogy kijönne a transzból, ebben az állapotban használja a saját szenzitivitását arra, hogy hipnotizálja meg az addig őt hipnotizáló embert. Amint már látjátok és érzitek, engem sohasem olyan dolgok érdekelnek, amit én tudok valakivel csinálni, hanem olyanok, amit együtt tudunk csinálni. Itt tehát nincs kísérletező és kísérleti alany. Az egyik személy a transzból meghipnotizálja az ő hipnotizőrét, aki mondjuk lemegy egy szintig, s az utolsó poszthipnotikus szuggesztió, amit az éppen hipnotizáló személy ad, az az, hogy erről a helyről az addig hipnotizált mélyítse az addig hipnotizáló transz állapotát. Ekkor tehát a másikkal kezd beszélni, és így mennek lejjebb és lejjebb együtt. Ez egészen addig tart, amíg megegyeznek abban, hogy ennél mélyebbre most, ebben a pillanatban nem mennek. Én közben egy magnóval felvettem mindent, amit abban a szobában beszéltek, tehát nyoma volt annak, hogy pontosan mit mondtak egymásnak, hogy hogyan vitték egymást hipnózisba. Ettől a ponttól kezdve nem kellett, hogy beszéljenek. Tehát a magnó csak csendet vett föl. Ha volt egy video, akkor azt

lehetett látni, hogy mind a kettőnek be van csukva a szeme, nem néztek egymásra, s egy szót sem szóltak. Ettől a pillanattól kezdve, harminc percet ott ültek csendben, transzban. A kísérlet előtt én már megállapodtam velük, hogy harminc perc mély transzállapot után megérint

tem a vállukat, s akkor kijönnek a transzból, akárhol is vannak, följönnek, és mindenre emlékezni fognak, frissnek fogják érezni magukat, s tele lesznek energiával. Amikor ez megtörtént, akkor az , egyiket elvittem egy szobába, ahol volt egy írógép, a másikat pedig elvittem egy másik szobába, ahol szintén volt egy írógép, s megkértem őket, hogy írják le, pontosan mi történt abban a félórában, amikor nem beszéltek. Ezt megcsináltam egy tucat párral. Ezután összekevertem azt, amit leírtak, és a beszámolókat olyan embereknek adtam oda, akik nem tudták, hogy ez a kísérlet miről szól, s azt mondtam nekik, hogy ezt a két tucat írást párosítsák. Abszolút minden probléma nélkül, mindegyik ember pontosan ugyanúgy párosította őket, tehát nem volt nehéz, mert két-két ember pontosan ugyanazt írta. Az egyik például azt írta, hogy „egy mezőn találtuk magunkat, egymás kezét fogtuk, s akkor elérkeztünk egy folyóhoz, s a folyóparton leültünk, tüzet raktunk, elővettük a virsliket, megsütöttük, megettük, aztán csónakáztunk egy kicsit...” - ilyen részletesen, a másik pedig pontosan ugyanezt írta, tehát együtt voltak. Olyan nem fordult elő, hogy ne lettek volna együtt. Tehát nem az történt, hogy az egyik hallucinált valamit a másikkal, és a másik hallucinált valami mást az egyikkel, hanem együtt voltak, másképp ez nem történhet meg.

Az egyetlen probléma ezzel a kísérlettel az volt, hogy akik ezt megcsinálták, még egyszer már nem akarták megcsinálni. Én ugyanis nem szeretőket, nem olyan embereket válogattam össze, akik ismerték egymást, ők pedig nagyon megijedtek attól, hogy ezután a félóra után, amit együtt töltöttek, olyan mélyen egynek érezték magukat. Úgy meglepődtek, hogy szégyellték magukat, mert intimebbnek érezték ezt a félórát, mint bármilyen szexuális élményt, amit eddig átéltek másokkal. Úgy érezték, hogy megcsalták a szeretőjüket, és nem tudják, hogy mit csináljanak ezzel a másikkal, mert így még nem jártak. Az érzelmeik olyanok voltak, hogy az Ego-határaik elolvadtak, s az emberek egygé váltak. Tehát rettenetesen intim volt ez a dolog, és nem csak ez, hanem azon kívül, amit leírtak arról, hogy mit csináltak együtt, ők is úgy érezték, hogy nagyon mélyen megismerték egymást, olyan módon, ahogyan egyébként csak évek után lenne képes az ember. Rettenetesen intim módon találkoztak. És aztán úgy megijedtek, hogy azt mondták, ilyet többet nem akarnak. Szóval nehéz volt megismételni a kísérletet.

*Hallgató:* - Hogy sikerült utána feloldani a félelmüket, tett valamit annak érdekében, hogy egy kicsit könnyebb legyen nekik? '

*Feldmár A.:* - Nem, nem lehetett semmit sem csinálni, mert a közelemben sem akartak kerülni. Szélnek eresztettem őket, ők pedig nagyon vigyáztak arra, hogy ne kerüljenek egymás közelébe. Attól fogva elkerülték egymást a folyosón.

*Hallgató:* - Akkor végül is negatív élmény volt ennyire együtt lenni valakivel?

*Feldmár A.:* - Nem, nem! Éppen azért kerülték egymást, mert olyan pozitív élményben volt részük, hogy nem tudták megérteni, hogyan képesek egy idegennel ilyen jól érezni magukat, hogyan lehet ilyen gyorsan ennyire közel kerülni valakihez. Szerintem ez mindig lehetséges. Bármikor. Nem telik sok időbe, hogy egymáshoz közel kerüljünk. Mindössze arról van szó, hogy megtanultuk, ezt nagyon lassan kell csinálni mert félünk, s amitől félünk azt lassan csináljuk, de ennek nem kell feltétlenül így lenni. Ebben a szituációban nem féltek, mert nem tudták, hogy mi fog történni. Tehát óriási meglepetés volt számukra, hogy ilyen gyorsan ilyen közel lehet kerülni egymáshoz. De szerintem mindig lehetséges

ilyen gyorsan ilyen közel kerülni. Csak mi nem akarjuk, mert félelmetes. Talán azért tűnik félelmetesnek, mert nagyon akarjuk, mert egész életünkben erre vágyunk, Végül is mi ez? Honnan jön ez, miért van ez? Mindegyikünkben megvan ez a képesség. Olyan ember nem született, akiben ne volna meg. Ezt garantálom, mert szerintem ez genetikailag adott mindannyiunkban.

*Hallgató:* - Ezt a technikát ezek szerint nagyon jól lehet alkalmazni családterápiákon, vagy párok kapcsolatzavarai esetén?

*Feldmár A.:* - Nem. Én ezt nem használnám, sőt, általában semmit sem használok. Ha egy házaspár azt mondja, hogy közelebb akarnak kerülni egymáshoz, azt nem szabad elhinni. Minden pár olyan messze van egymástól, amennyire éppen akarják. Még akkor is, ha azt mondják, hogy közelebb akarnak menni egymáshoz. Nagyon sok párt, akivel dolgoztam, úgy tudok elképzelni, hogy a nőnek is van egy öve, a férfinak is van egy öve, s közöttük, az övükbe kapcsolva van egy olyan három méteres farúd. Ez azt jelenti, hogy se közelebb nem tudnak egymáshoz kerülni, mint a rúd, se messzebb egymástól. Tehát el sem tudnak válni, s közelebb sem tudnak kerülni. Így bolyongnak a világban. S hogy került oda, mire jó ez a farúd? Hát pontosan arra, hogy ne hogy megijedjenek, hogy túl közel vannak, s ne hogy megijedjenek, hogy egyedül vannak. Ez egy ilyen - angolul úgy hívják, hogy „gruesome twosome” - rettenetes páros. Hiszen az ember lehet bolond egyedül, s lehet bolond kettesben. „Folie a deux” - franciául. Lehet tehát valakivel olyan szerződést is kötni, hogy legyünk bolondok ketten. Ez egy ilyen örülség. Különben miért járkálna két ember úgy, hogy egy farúd van közöttük, hát nem volna jobb, ha eldobnák a fatudat? Akkor valamivel közelebb kerülhetnének egymáshoz vagy egyedül élvezhetnék a világot, minek a farúd? Nagyon sokan éppen azért választják ezt a farudat, mert úgy érzik, megvédi őket attól, hogy valakihez valaha is közelebb kelljen kerülniük, mint ez a távolság. Az, hogy milyen közel tudunk kerülni valakihez, milyen közelséget bírunk el, milyen közelséget keresünk, mindig attól függ, hogy milyen közelség uralkodott a családjukban. Ha az én szüleim között volt farúd, miért élem én is az életemet farúddal? Mert ahhoz szoktam hozzá. Szóval nagyon fontos, hogy az ember rádöbbenjen, hogy azt amit szeret, vagy az, amihez hozzá van szokva, az csak egy szokás. S lehet, hogy rossz szokás. Lehet, hogy sokkal érdekesebb lenne az élet, ha az ember hátat tudna fordítani annak, ahogy a szülei éppen éltek. Ha én, mint terapeuta látom a farudat, és kirántom, mondjuk adok nekik LSD-t vagy hipnózisba viszem őket, s ők egyszerre csak összeérnek, hát akkor én lennék a varázsló. De én nem akarok varázsló lenni. Én csak megmondom nekik, hogy látom a rudat, ők pedig azt tesznek vele, amit akarnak. Ha keringeni akarnak életük végéig egy farúddal, az engem nem zavar. Ha megtudják és elfogadják, akkor megértik, hogy minden baj, ami köztük történik, minden, ami nehéz közöttük, az azért olyan, mert létezik ez a farúd. De akkor megtudják azt is, hogy azért élnek így, mert inkább ezt a nehézséget viselik el az életükben, mint azokat a nehézségeket, amelyek elképzelésük szerint akkor keletkeznének, ha nem lenne farúd. Nem tudnák, hogy mi történne, ha közelebb kerülnének egymáshoz, vagy ha elválának. Ha valaki így él, az azonnal elfogadja, hogy ez így van, s így igaz. Ekkor elkezdenek gondolkozni azon, hogy miért félnek. Általában azért félnek, mert ha eldobnák a fatudat, akkor bár igen közel kerülnének egymáshoz, és sokkal érdekesebb lenne a kapcsolatuk, de ha nincs farúd, akkor annak a veszélye is nagyobb, hogy szabadok, hogy nem maradnak együtt. Nagyon fontos, hogy nem lehet valakit szeretni és közel kerülni hozzá annak a veszélye nélkül, hogy vége ne lenne a kapcsolatnak. Tehát, ha valahogy úgy rendezitek el a kapcsolatokat, hogy biztos, hogy annak soha nem lesz vége, akkor az nem is lesz intim. Akkor az rabság. Minden, amit az ember annak érdekében tesz, hogy biztonságban érezze magát, rabbá teszi. Az élet akkor érdekes, amikor az ember



100%-ig veszélyesen él. Mert azt hiszem, már mondtam, hogy az élet veszélyes. A halál az teljesen biztonságos. Amikor már meghaltál, akkor már semmi nem fog veled történni. Legalábbis nem olyan dolgok, amiktől most félnétek. Tehát sajnós, azért lesz az életünk unalmas, mert biztonságossá akarjuk tenni. Akkor izgalmas az élet, amikor a veszély nagy.

Arról is beszéltem már, hogy az ilyen együttlét valakivel, ahol két lény eggyé válik, mindannyiunk élménye volt, amikor édesanyánk hasában voltunk. Akkor a lelkünk az ő lelkében úszott. Nem, tudtuk, hogy ketten vagyunk, mindannyian azt hittük, hogy aki én vagyok, az én és az anyám együtt. Annak a legelső fölfedezése, hogy én és az anyám ketten vagyunk, óriási intellektuális, eszmei ugrás, és nagy eredmény. Kezdetben nagyon nehéz elhinni, hogy nem egyek vagyunk. Olyannyira nehéz, hogy a saját magunkról alkotott legmélyebb kép az, amit az anyánk arcáról olvastunk le. Tehát azt hiszem olyan vagyok, ahogy az anyám rám nézett, mikor a karjaiban tartott. Mert az anyám arca volt az első tüköröm. Ha ő szeretettel nézett rám, akkor úgy éreztem, hogy szeretettel vagyok teli. Ha úgy nézett rám, mint egy idegenre, akkor esetleg életem végéig idegenkedhetem magamtól s másoktól. Ha úgy nézett rám, mintha undorodott volna tőlem, akkor egész életemen át úgy érzem, hogy undorító ember vagyok. Ha ilyenkor nagyon szerencsés vagy, akkor olyan környezetbe kerülsz, ahol százszor, ezerszer kapsz másfajta tükrözést. Tehát az ilyen egyszeri-kétszeri, nagyon korai trauma csak úgy oldható fel, ha nagyon sok jó élmény kompenzálja azt az egy rosszat.

Ez sajnos azért van, mert kétféle módon tanulunk. Az egyik fajta tanulás a pozitív tanulás, azaz megtanulunk valamit, amiért jutalmat kapunk, és ez mindig lassú tanulás. Ha jutalomért tanulunk, az mindig lassú tanulást jelent. A negatív tanulás egyszerűbb. Ez azért van, hogy ha egyszer tűzbe teszem a kezem, akkor utána soha többé ne tegyem. Tehát, ami fáj, ami rossz, azt egyszerre megtanuljuk, nagyon mélyen, s szinte soha nem felejtjük el. Ha valaki jó hozzánk, az lassú, pozitív tanulás. Ha valaki bánt minket, az egyszeri, mély, negatív tanulás. Sajnos úgy vagyunk „megszerkesztve”, hogy a negatív dolgok sokkal mélyebben rögzülnek, és sokkal nehezebb megszabadulni tőlük, mint a pozitív tanulás eredményétől.

Például a születés traumája, ami egyszeri trauma, egy elválasztás, elszakadás traumája, kompenzálható, ha elég szerencsések vagyunk, s az anyánk nagyon hosszú ideig szoptatott minket. Mondjuk hat szoptatás naponta, legalább egy évig, az 2160 pozitív tanulás. Mert mi is történik akkor? Az anya az elválasztás után fölvesz, a testéhez vesz, odaadja a testét, egyek vagytok, majd nagyon finoman elválaszt, trauma nélkül, letesz, utána újra visszakerülsz. Tehát kb. 2160-szar kell elmagyarázni, hogy az elválás az nem jelenti azt, hogy az örökké tart, vissza lehet jönni, s el lehet válni, s valamit lehet üríteni, s aztán újra lehet töltekezni, tehát 2160, jó esetben 3000 vagy több alkalommal kell ennek végbemenni, hogy a születési traumát természetes úton elfelejtsük. Ez az élet egyik nagy problémája, hogy sokkal mélyebb az, amit a fájdalomból tanulunk, mint az, amit a szeretetből, s a jó élményekből tanulunk. Ez így van. A legtöbb ilyen dolog a tudatállapotokkal kapcsolatban abból ered, hogy mi vagyunk az összes állat közül az az egyetlen faj, amely a leghosszabb ideig van kiszolgáltatva a szüleinek. A legtehetetlenebb állatok vagyunk, és főleg azért, mert „félíg sült állapotban” jövünk ki a „sütőből”. Az evolúciónak meg kellett oldania egy nagy problémát velünk kapcsolatban. Például a magzat agya az első hat holdhónap végén 60 köbcentiméter. Olyan gyorsan nő, hogy már a kilencedik holdhónapra 400 köbcentiméter. Tehát 60-ról 400-ra nőtt három holdhónap alatt, ami 1 mg-os növekedést jelent percenként. Ilyen gyorsan nő az agy. Tehát mindannyiunknak úgy kell megszületnünk, hogy még azelőtt jöjjünk ki az anyaméhből, mielőtt a

fejünk olyan nagy, hogy már soha nem tudnánk kijönni. Mi vagyunk az a faj, amelyik akkor születik, amikor a többi faj még az anyában maradna. Valójában félúton születünk meg, csak azért, hogy a fejünk kijöjjön, s hogy az agyunk még nagyobb legyen, hogy az agyunk nőhessen. Ez azt jelenti, hogy például egy orángután vagy egy csimpánz annak megfelelő korban születik, amikor

az ember már születés után kilenc hónapos korban van. Egy csimpánz vagy egy orangután már a születésekor annyit tud, mint amennyit egy ember tud kilenc hónapos korában. Ez azt jelenti, hogy az első kilenc hónapban az anyának tulajdonképpen egy méhet kell formálnia önmagán kívül vagy nagy baj lesz. Hiszen tulajdonképpen úgy születünk meg, hogy mégis bent maradunk. Vagy legalábbis jó lenne, ha bent maradhatnánk.

Egy pár szót az evolúcióról. Amikor még fiatal faj voltunk - kb. 5 millió évvel ezelőtt - akkor nagyon kevesen voltunk. Kis csoportokban éltünk a Földön. Egy gyerek élete rettenetesen fontos volt, hiszen ha nem lett volna fontos, akkor kihaltunk volna. Az evolúció nagyon erősen jutalmazta azokat az anyákat, akik nagyon jól bántak a gyerekükkel. A szeretet tehát genetikailag bennünk van, hiszen különben nem lennénk itt. Képzeljétek el, hogy 5 millió éven keresztül úgy kellett szeretni a gyereket, hogy minden ellen meg kellett védeni őket, nem voltak orvosok, nem volt orvosság, nagyon kellett őket szeretni. Akkoriban általában négyévenként született egy gyerek. Miért csak négyévenként? Mert, ha egy nő gyereket szoptat, s a gyerek erősen szopik, akkor a nő nem tud megfogamzani. S általában négyéves korig szoptattak. Egyes indiánok Észak-Amerikában, ott ahol lakom, a nyugati parton, még mindig hét éves korig szoptatnak. Tehát sokkal jobban vigyáznak a gyerekeikre, mint mi. Észrevettem, hogy Európában és Amerikában, amikor egy nő szoptat, akkor a nők is, a férfiak is olyasfajta dolgokat mondanak neki, mint például: „Nézd milyen nagy a gyerek, még mindig szoptatod?” És nem mindenki jön rá arra, hogy azok az orvosok, vagy azok a nők és férfiak, akik ezt mondják, irigységből mondják. Ha az ő anyjuk nem adott tejet sokáig és jó szívvel, akkor senki más se kapjon. Tehát az irigység nagyon érdekes módon, például orvosokon keresztül is megnyilvánulhat. Dr. Spock, akinek sok millió ember olvasta a könyvét, s akinek a könyve alapján sok millió ember nevelte a gyermekét, most körülbelül nyolcvan éves, s most mondja, hogy tévedett, mert a könyvében azt írta, hogy ne szoptassák a gyerekeket. Most azt mondja - „tévedtem, jobb szoptatni”. De kb. negyven évig ez az ember befolyásolta a nőket, mert a könyvében az szerepelt, hogy nem kell szoptatni, hát nem szoptattak. S most azt mondja - mielőtt meghal - hogy hopp, hibáztam.

Arról beszéltem, tehát, hogy egyes indiánok négy és hét év közötti ideig szoptatják a gyereküket. Indonéziában is lehet látni hét éves gyerekeket, akik még mindig szopnak. Ez nemcsak azért fontos, mert a gyerekek nagyon sokat megtanulnak arról, hogy hogyan kell közel lenni s elválni, azért is, mert az anyatejben vannak olyan anyagok, amelyek megvédik a gyereket a betegség ellen. Tehát az anyatejben orvosság is van, tehát jó a gyerekeknek. Ezt vonjuk meg a gyermekeinktől nagyon hamar. Ezt azért mondom, mert nemcsak a négytől hét évig tartó teljes függőség és passzivitás hagyja mélyen rajtunk a nyomait, hanem a további passzív időszak is. Egyre hosszabb lesz a gyerekkor. Ennek vannak szociológiai következményei. Olyan nincs, hogy serdülőkor. Csak az utóbbi hatvan-hetven évben van, addig nem volt. Csak azért van, mert találtunk rá egy szót, és mert visszahúzzuk s a családban tartjuk a fiatalokat, hogy még hosszabb legyen a függőségük. Addig tartjuk a fiatalokat függőségben, ameddig csak lehet. Másmilyen állat nincs, aki ezt csinálná. Es a függőség egyre hosszabb lesz, egyre több dolgot találunk ki, hogy a fiatalok tovább legyenek függőek. Például egyetemeket csinálunk és ösztöndíjakat adunk, csak azért, hogy ne legyenek függetlenek. Tehát a gyerekkor egyre hosszabbodik. Száz évvel ezelőtt egy

tizenkét éves fiú vagy lány, már dolgozott, inaskodott, gyereket szült. Most ezeket azért mondom el, mert mindaz, amiről eddig beszéltem, az egyé válás, arra emlékeztet, amikor teljesen egyedek voltunk az anyánkkal. Tehát a fogamzástól a születésen keresztül, mondjuk a kilencedik hónap végéig.

Először akkor kezdünk el elválni az édesanyánktól - ha minden jól megy. Akkor kezdjük látni, hogy ő más, és én is más vagyok. Tehát ez a félelem - az LSD-vet való egyesüléstől való félelem a szexualitásban való egyesüléstől való félelem vagy bármilyen más egybeolvadástól való félelem - egészen biztosan nagyon gyakran onnan ered, s olyan embereknél alakul ki, akik számára rettenetes volt az anyjukkal való együttlét.

Amitől félünk, az már megtörtént velünk. Nem fél az ember olyantól, ami nem történt meg, meri halvány gőze sincs, hogy mi lehet az, ami jön. Tehát minden, amitől félünk, az olyasvalami, amii már átéltünk, s rettenetes volt. Mindent, amit átéltünk s rossz volt, előredobunk, s akkor megint megijedünk tőle. Amikor azt érezzük, hogy valakivel egyé válunk, akkor eszünkbe jut, hogy „ajajaj, emlékszem már, mikor együtt voltam az anyámmal, köszönöm szépen nem kérek belőle, az rettenetes volt, még egyszer nem kell”. Nem tudunk s nem merünk rájönni, hogy talán valaki mással az együttlét más, mint amilyen az anyánkkal volt. Mert ha rájönnénk, az több szempontból is nagyon félelmetes volna. Először is el kellene ismerni, hogy az anyánkkal rossz volt, s mindannyian - főleg Magyarországon - védjük az anyánkat, „Az én anyám jó volt, ne mondd azt, hogy az én anyámmal nem volt jó” - mondjuk. Először is be kellene vallani saját magának, hogy az anyámmal nem volt jó, az anyámnak olyan volt a lelke, mint egy posvány. És kilenc hónapig éltem ebben a posványban. Hát ki akarja ezt bevallani magának? Mindannyiunknak az az illúzió, hogy az anyánk egy gyönyörű madonna volt, aki rettenetesen szeretett minket, s a világ egyik legkiválóbb nőszemélye volt. Tehát az embernek szembe kellene nézni azzal, hogy az anyjának a lelke egy posvány vagy egy vulkán vagy egy rettenetesen viharos tenger volt. Emlékezzetek vissza, milyen volt az anyátok lelkében élni tizenhét hónapig. Biztos, hogy jó volt? Nem biztos. Először ezzel kell szembenézni. Még rosszabb, ha az ember ezt ugyan bevallja magának, de még mindig védi az anyját, s azt mondja, hogy „hát igen, nem volt olyan nagyon jó az anyámmal, de senkivel sem jobb! Az anyám nem rosszabb, mint bárki más!” Tehát abban a pillanatban, amikor jobban érzem magam valakivel, mint ahogy az anyámmal éreztem, akkor úgy érzem, hogy elárultam az anyámat, megöltem az anyámat. Tehát anyagyilkos leszek. Ha nem vagyok kész arra, hogy „anyagyilkos” legyek, akkor soha életemben senkivel nem lesz jobb nekem, mint amilyen az anyámmal volt. Ez férfiakkal is megesik néha az apjukkal kapcsolatban. Például, ha túl akarom szárnyalni az apámat, mondjuk az apám a harmadik egyetemi évben megbukott, és soha nem ment tovább. akkor nekem a harmadikban egy nagy krízisem lesz, hiszen ha én elvégzem a harmadikat, s negyedikbe megyek, akkor túlszárnyalom az apámat, és akkor apagyilkossá válok, akkor úgy érzem, hogy meggyilkoltam az apámat, mert most már jobb vagyok, mint ő. Tehát nagyon sokan rettenetesen félünk, s vigyázunk arra, hogy az életünk soha ne legyen jobb, mint a szüleinké volt. Szerintem ez a legnagyobb hülyeség. Én sokkal inkább apa- s anyagyilkos vagyok, minthogy egy ilyen korlátot csináljak magamnak, aminél tovább nem megyek, mert jaj istenem, akkor ők irigykedni fognak. Hát hadd irigykedjenek!

*Hallgató:* - Mi a helyzet a lombikbébivel?

*Feldmár A.:* -Szerintem azok a tudósok, akik ezen gondolkoznak, egy kicsit örültek. Mert a probléma az, hogy kinek a lelkében ússzon az a gyerek? A tudós lelkében nem fog, a tudós lelke olyan messze van a lombiktól, mint ide Afrika. Hát

kinek a lelkében úszna? Nagyon hamar rájöttek az emberek, hogy az olyan gyerekek, akik nagyon korán árvaságra jutottak, és valamilyen árvaház- ha kerültek, meghaltak, ha valaki nem szerette őket. Még akkor is, ha etették őket, minden negyedik órában, meleg volt, s minden fizikai és testi szükségletük ki volt elégítve. Ha valaki nem szeret

te, nem ölelgette őket, a bőrüket nem érintette szeretettel, akkor meghaltak. Szerintem a nagy kérdés az, hogy egy lombikgyerek valóban élne-e? A vegetálás nem élet. Nem tudom, hogy meddig tudna élni valaki, akit valóban nem szeretnek. '

A szeretet nem absztrakt, szentimentális valami. Például egy Ashley Montague nevű orvos gyerekek sípcsontját röntgenezte, s a sípcsont röntgenképéből meg tudta mondani, hogy melyik gyereket szerették s melyiket nem. Tapogatva nem lehet megtudni, röntgen kell hozzá. Kis sorvadások vannak a csontban, Minél tovább nem szerettek valakit, annál több sorvadás van, amelyeket foltokként lehet látni a sípcsonton, Egész biztosan más csontokon is vannak, épp csak ő a sípcsontot vizsgálta. Egy másik érdekes dolog - ha már erről beszélek - hogy szerintem mindent meg lehet tudni mindenből. Tehát minden mindenben benne van. Ez olyan, mint a hologram. A hologram olyan kép, amit félbe lehet vágni, s el lehet dobni a felét, minden információ benne van abban, ami marad. Azt el lehet negyedelni, s még mindig minden benne marad. Tehát minden mindenütt ott van. Bennünk is minden mindenütt ott van. Ha csak a hangomat figyelnétek, miközben beszélek, akkor is mindent tudnátok rólam. Mert minden benne van a hangomban. Ha egy hajszálamat megvizsgáljátok, azt találnátok, hogy minden benne van a hajszálban is. Az információ mindenütt ott van.

A szeretetnek tehát van fizikai eredménye, és szerintem egy lombikgyerek meghalna a szeretet hiánya miatt. De remélem is, hogy meghalna, mert ha életben marad, akkor esetleg Hitlernél is rosszabb lenne. Mit tanult volna meg arról, hogy milyen embernek lenni? Szerintem nagyon sokat tanulunk az anyánk méhében. A lombikbébi számomra nagyon rossz rémálom.

*Hallgató:* - Mi történik akkor, ha egy nem kívánt gyermeket mégis a világra hoznak, s a környezet nyomására mégis el kell fogadni az anyának a gyermekét? Hogyan változhat a gyerek további sorsa, még ha nem is mondják neki, hogy őt nem akarták soha?

*Feldmár A.:* - Ez a kérdés többünket érint. Nem elvont kérdés, rólunk szól! Az már köztudott, hogy aki a gyereket nem akarta, de mégis elfogadta, az rosszul bánik a gyerekével. Például veri vagy elhagyja hetekre-hónapokra mindenféle lelkiismeret-furdalás nélkül, Azok tehát, akik a világon mindenhol azért küzdenek, hogy az abortusz legális legyen, azt mondják, hogy ha egy gyereket nem akarnak, akkor az a gyerek rengeteget fog szenvedni egész életében. Mert érezni fogja.

Elmondtam már azt a felfedezésemet, hogy akiket abortálni akar az anyjuk, azok később öngyilkosok akarnak lenni? Mikor Angliában dolgoztam, akkor egymás után négy fiatal - két férfi, két nő - jött hozzám analízisbe. Mind a négyen rendszeresen próbálkoztak azzal, hogy megöljék magukat, de sohasem sikerült nekik. Rendszeres alatt azt értem, hogy minden évben legalább egyszer próbálkoztak öngyilkossággal, az egyik például már tízszer, a másik hatszor, négyszer, ötször, valahogy így. Mikor megkérdeztem, hogy pontosan mikor voltak az öngyilkossági kísérleteik, az derült ki, hogy mindig ugyanabban a hónapban. Ciklikus depressziójuk volt. Az egyiknél, aki mindig márciusban próbálta megölni magát, már úgy január táján elkezdődött a depresszió, márciusban már nagyon mélyen volt, s akkor öngyilkos lett, Valaki megmentette vagy más miatt nem sikerült a kísérlet, akkor egy kicsit jobban érezte magát, s aztán januárban megint depressziós lett, és márciusban újra öngyilkosságot kísérelt meg. Valami az sugallta nekem, nézzem meg, hogy például ebben az esetben a március hol van a



születésnapjukhoz viszonyítva. Azt találtam, hogy az a hónap, amikor leginkább öngyilkosok akartak lenni, a születésnapjuk utáni első három hónapban, azaz az első trimeszterben van. Aki márciusban akart öngyilkos lenni, az januárban fogamzott meg. Ekkor arra gondoltam, hogy ha egy nő abortálni akarja a gyermekét, akkor azt

a harmadik hónapban próbálja meg. A negyedik hónapban már túl késő, a másodikban még gondolkozik. Az anyjuk megpróbálta abortálni őket, de az valahogy nem sikerült, a gyerek ezt megérezte, s most ismétli meg ezt a traumát. Tulajdonképpen egy szívességet akar tenni az anyjának mivel annakidején az anyjának nem sikerült őt megölnie, de az ismétlésben az is benne van, hogy neki sem sikerül. Egyszer mind a négy páciens megkértem, hogy azonos napon küldjék be hozzám az anyjukat. Mind a négy anyát megkérdeztem, csak úgy, minden bevezetés nélkül, hogy az első trimeszterben próbálták-e elvetélni a gyereket. Mind a négy elképedve nézett rám - mindegyik nagyon hasonló volt - hogy honnan tudom, és elkezdtek sírni, némelyik sokáig. Közülük ketten az életben senkinek sem mondták el addig a pillanatig, amikor én ezt meg nem kérdeztem Utána azt mondtam, hogy akkor mondják el ugyanezt a gyerekeik előtt. Mondják meg a gyereküknek, hogy ez történt. A gyerek meg fogja érteni, mondják el a körülményeket, hogy miért tették, ezt nem szabad titokban tartani. A következő órán a gyerek és az anyja jött be együtt - én ott voltam - az anya pedig bevallotta a gyerekeknek az abortuszkísérletét. Ez sok sírás-rívást és dühöt váltott ki de minden alkalommal, már a harmadik-negyedik órán az anya és a gyerek meg tudták ölelni egymást, s nagyon szomorúak voltak egymás élete miatt. Tudomásom szerint attól fogva soha egyikük sem próbált öngyilkosságot elkövetni. Az egyikőjüktől minden évben kapok - azt hiszem, márciusban - egy levelezőlapot, amelyben megírja, hogy „az öngyilkosság helyett most inkább neked írom ezt a lapot”. Tehát az impulzus, ami arra készíti, hogy még egyszer elkövesse, ott van, de mivel érti, hogy ez valójában egy emlékezés, nem teszi meg. Ebből is látszik, hogy amikor összekeverjük a tudatállapotainkat, akkor nagyon bolondok vagyunk, hiszen ebben az esetben az volt a gyógyító, hogy a gyerekek rájöttek: a depresszió, s az a készítés, hogy megöljék magukat, nem az övéké, nem egy érzelemtől van szó, hanem emlékezésről. Emlékeztek arra, hogy az anyjuk milyen depressziós volt, s az anyjuk akarta őket megölni. Ahogy mondtam is, a fogamzástól, a kilencedik hónap végéig egynek érezzük magunkat az anyánkkal, tehát ha az anyám akar megölni engem, akkor én akarom megölni magam. Ez alapján teljesen érthető, hogy ez hogy alakul ki.

*Hallgató:* - Valamilyen jellemző életkori periódusban történtek az öngyilkossági kísérletek?

*Feldmár A.:* - Ezek az emberek mind úgy 20 és 25 év közöttiek voltak, s az első kísérletet kb. 13-14 éves korukban követték el. Nagyon gyakran megtörténik, hogy az úgynevezett skizofrének esetében a 13.-17. év között jelentkeznek az első tünetek. Ez megint a hormonokkal kapcsolatos Freud is megmondta, hogy három éves kortól tizenhárom éves korig szunyókálunk. Akkor semmi nem történik. De 13-14 éves korban ugyanott kezdjük, ahol 3 éves korban abbahagytuk. Tehát ha egy gyerek 3 éves korában rettenetesen mérges, toporzékol és hisztizik, akkor 13 éves korában valószínűleg ugyanazt fogja csinálni. Még akkor is, ha 3 és 13 éves kora között nagyon csendes volt. Úgy 13 éves korunkban újra felébredünk. Akkor jönnek elő ezek az emlékek, amikről ha nem tudjuk, hogy emlékek, akkor megjártsszuk, kijátsszuk őket, mert azt hisszük, hogy valóban mi vagyunk azok, akik depressziósok, mi vagyunk azok, akik meg akarjuk ölni magunkat.

*Hallgató:* - Akkor az anyának abban az életkorban kellett volna közölni a gyerekekkel, hogy ez történt?

*Feldmár A.:* - Szerintem olyan korán, amilyen korán csak lehet. Szerintem egy ilyen ember minden fájdalma, minden problémája ilyen családi titkokból származik.

Még egy kicsit akarok beszélni az LSD-ről. A legérdekesebb eredményeket már elmondtam; az egyik eredmény például az volt, hogy skizofrének és pszichotikusok, mikor LSD-t vettek be, akkor normálisak voltak, mikor az LSD hatásának vége volt, akkor visszaestek s hallucináltak. Normális

emberek hallucináltak, amikor LSD-t bevettek, és nem hallucináltak, amikor annak a hatása véget ért. Már ez önmagában is nagyon érdekes, s ha az LSD mást nem is tesz csak ennyit, akkor is egy kicsit közelebb viszi azokat, akik azt hiszik, hogy normálisak, azokhoz, akikről azt hisszük, hogy nem normálisak, tehát skizofrének. Szóval nem vagyunk olyan különbözők. Egy kicsi, 100 mikrogrammos valami kiválóan be tud juttatni minket abba a világba, amit nagyon a sarokba taszítunk, s amiről azt mondjuk, hogy „jaj, ez nagyon beteg”. A „beteg” ki tud jönni az állapotból, mi pedig bele tudunk menni. Akkor tehát nem betegségről van szó, hanem esetleg - azt hiszem az első alkalommal, amikor erről beszéltem, ugyanezt mondtam - valami olyasmiről van szó, hogy a tudatállapotok szivárványában van egy bizonyos hely, ahová normálisként kirándulhatnak, s ha onnan vissza tudunk jönni, akkor minden rendben van. Akkor nem kell szólni senkinek. De ha kimegyünk, s nem tudjuk, hogy hogyan jöjjünk vissza, ott ragadunk. Se ide nem tudunk menni, se oda. Akkor baj van. Főleg, ha senki nincs körülöttünk, aki érti, hogy itt csak megakadtunk, de nem vagyunk betegek.

Hogy miért akad meg néhány ember, s miért nem akad meg más, az nagyon nehéz kérdés. Sok emberrel találkoztam, aki megakadt valahol. Egyszer például valaki elment Laing-hez, s elmondta, hogy reggel egy csésze kávéat öntött magának, de amikor fölemelte az asztalról a csészét, mielőtt a szájához ért volna, megállt a keze. Amikor újra mozogni kezdett, akkor már a kávé hideg volt. Megnézte az órát, és kiderült, hogy közben három óra eltelt. Megakadt. Miért akadt meg? Ez nagyon megijesztette. Vagy egyszer sétált a lakásában. Megint megakadt. És megint négy óra eltelt, amíg a következő lépést meg tudta tenni. Én nem tudom, hogy miért akadt meg, Laing sem tudta, de azt azonnal megmondta ennek a nőnek, hogy ha rossz helyre ment volna ezzel, akkor a világon mindenütt kataton skizofrének mondták volna, ami rettenetes betegség, és minden bizonnyal elektrosokkal kezelték volna azt hiszem mindenhol a nyugati világban. Tehát az első dolog, amit Laing mondott neki, az az volt, hogy vigyázzon, hogy erről kinek mesél. Azt mondta, ha olyan helyre akar menni, ahol nem ijednek meg attól, hogy egy-egy mozdulatot ki kell várni, akkor szóljon. Ez olyasvalami, amiről nem tudunk sokat, erről szinte senki nem tud semmit, de ha az emberek megijednek ettől, akkor valamit csinálni kell, s amit csinálnak, az rosszabb, mint ez a jelenség. Tehát, ha akar olyan helyre menni, ahol a emberek nem ijednek meg ettől, akkor tud egy olyan házat ajánlani, ahol élhet, és álldogálhat négy órát, senki nem lesz meglepve. Akkor majd meglátják, hogy mi lesz belőle. Várni kell. Ha az ember nem tudja, hogy mit csináljon, akkor vár. És ha valami eszébe jut, akkor majd felhívja ezt a nőt - mondta - s elköszöntek egymástól. Az érdekes az volt, hogy amikor ez a nő ment hazafelé, rájött - a saját ötlete volt e beszélgetés után - hogy talán az lenne a legjobb, ha pénzt keresne a katatóniájával. Ha már katatóniája van, akkor miért ne adja el? S hol lehet eladni az ilyesmit? Művészeti főiskolán. Tehát modell lett, Reggel kilenctől este kilencig pózokban állt. Nagyon sok pénzt kapott, nagyon szerették, egyáltalán nem mozgott, abszolút ideális volt a katatóniája. Hát nem jobb ez, mint kórházba menni, és sokkoltatni az embernek magát? Három hónapig ezt csinálta, utána visszajött Laing-hez, csak azért, hogy megmondja, most már úgy unja az egészséget, s most már érzi magában, hogy elmúlt a problémája. Már kiélte, s nem hiszi, hogy vissza fog jönni, s már nem is akar modell lenni - mondta. Ment és élte az életét. A tünet soha nem jött elő még egyszer, vége volt, eltűnt. Ha az ember nem ijed meg az impulzustól, s engedi,

hogy az kifejezze magát, akkor ez a dolog kiéli magát. Nagyon sok mindennek vége van egyszer, még a vágnak is. Ha az ember teljesen szabadon ereszti a vágyát, akkor egyszer csak elérkezik egy olyan pontra, amikor már nem is lesz

vágya. De ha soha nem teszi meg, akkor a vágy mindig ott marad. Akkor marad egy nyolcvan éves ember tele vággyal. Ha így akarok maradni négy óráig, akkor maradjak így négy óráig. Ez egyfajta büntetés is. Ha ezt akarod csinálni, akkor csináld! Miért kell megakadályozni, miért kell ettől megijedni, hiszen ez nem bánt senkit? Ez másféle gondolkodás. Kit bánt? Ha éppen az volna az impulzusom, hogy embereket akarok ölni, az sokkal rosszabb dolog, mint ez. Ez nem bánt senkit. Ha útban van az illető, akkor fel lehet emelni, félre lehet tenni, de miért kell sokkolni vagy orvosságot adni neki?

Az egyik legjobb orvosság a náthától kezdve mindenre, ami mindent megold, az „élet vize”. Az „élet vize”- a vizelet. Gandhi önmaga is minden nap két pohárral ivott a saját vizeletéből. Na most miért olyan rossz ez? Laing egyszer azt mondta, figyeljétek csak, milyen érdekesen vagyunk hipnotizálva, azt illetően, hogy mi van kint, s mi van bent. Miért van az, hogy vannak olyan emberek - talán itt is, közöttünk - akik nem tudnák meginni azt a vizet, amibe ők beleköptek. Miért? Hát abszolút semmi okuk nincs rá, hiszen az, amit beleköptél, már úgylis benned volt. Undorodsz a saját nyáladtól, pedig hát mi rossz van abban? Kívül van, beveszed, kijön visszateszed. Mi rossz van abban? S mi rossz van abban, hogy az ember belepisil egy pohárba, s megissza?

*Hallgató:* - Mi abban a jó?

*Feldmár A.:* - Az, hogy egészséges leszel. Például, ha náthás vagy, s elkezded inni a pisidet, akkor nagyon hamar elmúlik a nátha. Garantálom. Az elmélet az, hogy azért leszünk betegek, mert elimináljuk azokat a dolgokat, amelyek nekünk a legfontosabbak, s szükségünk volna rájuk. Tehát az aktuális bajunkra való orvosság éppen a vizeletben van. Ez az elmélet. Ez arról jutott eszembe, hogy a katatóniát az ember csak úgy csinálja, aztán abbahagyja, mert nem olyan jó. Szerintem attól lesz jobban az ember, azért siet jobban lenni, hogy ne kelljen olyan sokáig innia a vizeletét. De mindegy, hogy miért, próbáljátok meg, s garantálom, hogy lesz valami belőle. Lehet hidegen is inni.

*Hallgató:* - De mi azt tanultuk, hogy a vizeletben végül is a káros dolgok választódnak ki.

*Feldmár A.:* - Állítólag a vizelet teljesen steril, például Indiában, ahol nagyon kevés tiszta víz van, az asszonyok a csecsemőiket tehénpisiben mosdatják, mert az az egyetlen folyadék, ami tiszta, ami teljesen ártalmatlan.

*Hallgató:* - Ez a magyar kultúrától sem idegen - legalábbis a falusi kultúrától - hallottam ugyanis az egyik kortársam beszámolóját arról, hogy amikor kicsi volt, s megütötte a kezét, s az vérzett, az édesanyja rápisilt. Azzal el is volt intézve.

*Feldmár A.:* - Persze! Aki közel él a földhöz, az tudja, hogy ez így van, csak mi, városiak undorodunk a vizelettől. Nem tudom, hogy miért, ez szerintem hipnózis. Azt sem tudom - ha már itt tartunk - hogy a széklettől miért undorodunk. A gyerekek nem undorodnak, anyám szokta mondani, hogy mikor kicsi voltam minden reggel kiabáltam, egy reggel azonban nem sírtam, nagyon jól éreztem magam, és az anyám ijedten vette észre, hogy a kakámmal játszottam, ettem, befestettem vele az arcomat, és egy nagy képet festettem vele a falra. Ha minden reggel csinálhattam volna, ő rendszeresen tovább alhatott volna, de mégsem hagyta. Van valamiféle tabu az ellen, hogy az ember játsszon a saját kakájával. Halvány gőzöm sincs, hogy miért,

*Hallgató:* - Itt azért van egy ellentmondás, hiszen azt mondod, hogy az elmélet szerint azért múlik el a nátha, mert az ember megissza a vizeletét, csak ne kelljen

már tovább inni, De mi történik azzal, aki nem undorodik a vizeletétől? Annál ez a módszer egészen másként hat?

*Feldmár A.:* - Meg kell próbálni! Te nem undorodsz a vizeletedtől? Végezzünk egy kísérletet! Ha te nem undorodsz tőle, akkor nézzük meg, hogy neked mi segít. Mert ha beteg vagy, s iszod a vizeleted, és a kúra hasznos lesz és meggyógyulsz, akkor tudni fogjuk, hogy más a hatásmechanizmus. Mondtam nektek, hogy nem beszélek olyanról, amit nem tudok. Ezek a saját gondolataim. Amikor elolvastam ezt a könyvet, az egyik legjobb barátom elmondta, hogy már egy éve ezt csinálja. Különbösen érdekes dolog az, hogy nagyon sok sámánnak, és más hasonló varázslónak, aki gombákat és LSD-szerű dolgokat fogyaszt rituálisan, a vizeletében távozik a szer, az alárendeltjeik pedig az ő vizeletüket isszák meg, és attól hallucinálnak. A világon tehát mindenütt vannak olyanok, akik megszegik az ilyen tabukat, s nagyon érdekes dolgokat csinálnak. Szerintem minél több tabut szeg meg az ember, annál érdekesebb lesz az élete.

Arról akartam még egy kicsit beszélni, hogy mi másra jó az LSD, mi mindent csináltak még vele. Az egyik leggyakrabban terápiás alkalmazási módja az alkoholista terápiájában való alkalmazás. Az alkoholizmus az egyik legproblémásabb betegség. Nagyon nehéz megváltoztatni azt a szokást, hogy valaki sokat iszik. Minden pszichiáter, minden pszichológus tudja, hogy ha valaki alkoholista, akkor valószínűleg semmit nem tud vele csinálni. Abszolúte semmit. LSD-terápiába azok az alkoholisták jönnek, akik azt mondják, hogy „igen, elegünk volt, az alkohol nagyon sok problémát okoz az életünkben, nagyon szeretnénk nem inni, de nem tudjuk, hogy azt hogy kell. Mindig megfogadjuk, hogy abbahagyjuk., s mégis mindig iszunk.” A múltkor említettem, hogy létezik a „psycholytic” és a „psychedelic” terápia. Ez utóbbi az, amikor nagyobb, 1000-1200 mikrogramm LSD-adagot juttatunk a szervezetbe, egy alkalommal. A legtöbb alkoholista-terápia így zajlott le. Egyszeri nagy adagot kaptak, s megint az történt, amiről már beszéltem egy keveset, hogy azok, akik ez alatt a nyolc-tíz óra alatt átmentek egy meghalás s újjászületés élményen, soha többé nem ittak.

*Hallgató:* - Nem veszélyes egy ilyen lerobbant szervezetbe ilyen nagy adagot bevinni?

*Feldmár A.:* - Ha az LSD olyan lenne, mint amilyenek általában az orvosságokat vagy drogokat gondoljuk, akkor veszélyes lenne. De nem olyan. Például Huxley utolsó kívánságként a halálos ágyán a feleségétől azt kérte, hogy hozzon gyorsan 500 mikrogramm LSD-t, mert nagyon ki akarja tágítani az érzékeit, és semmit nem akar elmulasztani abból, hogy mi az: meghalni.

Arról is beszéltem már, hogy kísérleteket végeztek olyan rákosokkal, akiknek nagy fájdalmaik voltak, és már mindenki azt mondta, hogy nagyon hamar meg fognak halni, de még hátra volt a halálukig két hét, két hónap, egy rövid időszak, s abban az időszakban nagyon sok fájdalomcsillapítót szedtek: morfiomot vagy ópiumot. Ilyen embereknek is beadtak 1200 mikrogramm LSD-t. Láthatóan, érzékelhetően ez nem támadja meg az ember szervezetét. Semmi nem történik, csak az ember tudatállapota változik meg. És akármennyire lerobbant az ember teste, ha a tudatállapota megváltozik, minden megváltozik.

Például, hadd beszéljek egy kicsit arról, hogy tibeti orvosok - akik a buddhizmus egyik formáját naponta, egész életükben gyakorolják - úgy gyógyítanak, hogy egy mandalát rajzolnak föl. Megkérdezik, mi a bajod. Mondjuk, azt mondd, hogy náthás vagy. Akkor egy darab papírra felrajzolnak egy mandalát, s odaadják neked. Ha tibeti vagy, akkor tudod, hogy mit kell csinálni: hazaviszed, fölrajzszögezed a falra, leülsz eléje egyfajta relaxációs pózban - hiszen egész



életedben tanultad, hogyan kell meditálni - a figyelmedet arra a pontra összpontosítod, s csak arra figyelsz. Ezt lehet gyertyalánggal is csinálni, de valódi mandalával is, és ilyenkor az történik, hogy az embernek az az érzése támad, hogy a mandala egyfajta ajtóvá vagy egy kapuvá válik, amin át lehet menni, és ez transzformálja az ember tudatállapotát. Bemész, és valahol máshol jössz ki.

Tehát minden mandala egy másik világba vezető alagút vagy ajtó. A tibeti orvoslás azt jelenti, hogy például elmész egy olyan világba ahol nincs nátha. S ezzel kész! Belemész a mandalába, átmész az ajtón, s már nem vagy náthás. Ezt nem olyan nehéz elképzelni. Nemrég olvastam, hogy Ingrid Bergman, a színésznő, leírta az önéletrajzában, amikor Ibsen Nóráját játszotta, gyakran rettenetesen náthás volt délelőttöként, a darabbéli Nóra azonban nem volt náthás. Estéknként úgy készült minden este a színpadra, hogy beleélte magát abba a karakterbe, akit játszott. Sokáig tartott, amíg fölvette a parókát, kifestette az arcát, beöltözött, és addig tüszöghetett, fájhatott a torka, taknyos lehetett, de mikorra kész lett s elkezdett Nóra lenni, addigra már nem volt náthás. És ez minden alkalommal így történt. Az utolsó felvonás után, amikor a függöny lement, s a színésznő elkezdte lemosni a maszkját, levenni a ruháját és kezdett újra Ingrid Bergman lenni, akkor újra jött a nátha. Ez pontosan ugyanaz a folyamat.

*Hallgató:* - Visszatérve a tibetire: addig ott kell ülni ebben a másik világban, amíg azt akarja, hogy ne legyen náthás?

*Feldmár A.:* - Nem kell ott ülni. Abban a pillanatban, amikor átmentél, az átlépés transzformálja a tudatállapotodat, s akkor ott maradsz, mehatsz, csinálhatsz, amit akarsz, már egy olyan világban élsz, ahol nincs nátha. Nem kell ott maradni ülve, ez csak valamit átdob. Innen lehet következtetni arra, hogy a legtöbb betegség pszichoszomatikus. Ez a jelenség nagyon közel áll a hipnózishoz. A hipnózissal nagyon könnyen transzba lehet vinni valakit. Ha nagyon szadista lennék, akkor például azt mondhatnám, hogy itt van ez a toll, nagyon meleg, fehéren izzik, hozzáérintem a bőrödhöz, s ott egy harmadfokú égési seb fog keletkezni. Annak ellenére, hogy ez egy hideg toll. Nagyon el kell gondolkozni arról, hogy mi is ez a folyamat, hiszen csak egy pár szót szólunk, és attól egy hólyag keletkezik az ember testén.

Szerintem minden jó festmény átvisz egy másik világba. Ha elmegyünk a Louvre-ba, a Prado-ba vagy a Tate Gallery-be, azt látjuk, hogy a legtöbb turista csak elsétál a képek előtt. Talán megjegyzi, hogy „nagyon szép”, de semmi több. Csak azért mennek el a képtárakba, hogy ha hazaérnek, akkor elmondhassák, hogy ott voltak. Közben pedig nem láttak semmit, nem éreztek semmit, nem tudták meg, hogy miről szólnak azok a képek. Nem tudták, hogy melyik jó és melyik rossz kép. Honnan tudja meg az ember azt, hogy melyik a jó festmény, ha nem hallgat meg bizonyos kritikusokat, akik tudják? És honnan tudják, akik tudják? Miért kell nekem hinni nekik? Miért nem tudom magamtól eldönteni, hogy melyik a jó és a rossz kép?

Akkor most elárulom nektek a művészet titkát. Tegyük fel, hogy itt van egy festmény. Csak az tudja meg, hogy jó festmény-e vagy sem, aki időt szán rá. Oda kell adnod magad a festménynek pontosan ugyanúgy, mint ahogy a tibeti odaadja magát a mandalának. Ez ismét csak azt jelenti, hogy nem szabad félned attól, hogy ha odaadod magad valaminek vagy valakinek, akkor tovább már nem leszel. Ha egy fél órát csak erre a festményre figyelek, tehát teljesen átadom magam a festménynek, belemegyek a világába, átmegyek azon az ajtón oda, ahova a művész el akart vinni, akkor értem meg. Miért festene a művész egy képet akkor, ha nem akarna nekem élményt nyújtani? Ha elmegyek a vidámparkba, a hullámvasút is ad egy élményt. Ha meg akarom ismerni a hullámvasutat, akkor oda kell adnom magam neki. Ha vége az élménynek, akkor mondhatom, azt, hogy „ilyet többet az életben sohasem akarok”, de legalább volt egy élményem, és

tudom hogy miért nem akarok több ilyen élményt. Minden festmény egy hullámvasút. Minden regény is hullámvasút. Oda kell adni magát az embernek, azután vagy tetszik az, ahová elviszik vagy nem. Ha - tegyük fel, fél óra után - visszajövök magamhoz, akkor megint önmagam leszek, és ottha

gyom a képet. Számomra az a jó kép, amiből ha visszajöttem, akkor lesz valami nálam. Valami olyasmi, ami addig nem volt. Olyankor nem üres kézzel jövök vissza, hanem valamit kapok az élménytől. Olyan érzés, mintha halászni mentem volna, és fogtam volna valamit. Bemerítettem a hálómát és most van benne valami. Az olyan képek, amelyekből így meríthetek valamit, amit aztán megfőzhetek, megsüthetek, magamévá tehetek, tehát azok, amelyek után már nem vagyok olyan, mint voltam, szerintem nagyon jó képek. Az a kép, amelybe belemegyek, visszajövök, és semmi sincs a hálómában, rossz. Az ilyen képet festő megcsal. Csak a pénzért dolgozik. Persze lehet, hogy abban a képben is van valami, csak én nem tudom megtalálni, hogy mi, de miért önmagamban kételkedjem, és miért ne a festőben?

Minden művészi alkotás olyan, hogy ha belemegyünk, találkozunk olyan dolgokkal, amelyeket a művész otthagytott. Ha egy darab kakát hagyott ott, akkor azt észreveszi az ember.

*Hallgató:* - Általában nincs elég idő arra, hogy megfelelően foglalkozzunk egy-egy alkotással.

*Feldmár A.:* - Ez nagy kár. Ez kétségbeejtő. Persze én sem mélyedek el mindenben. Tudom, hogy az élet rövid, és éppen ezért nagyon hamar megtanultam, miben érdemes, és miben nem érdemes elmélyedni. Megválogatom azokat a dolgokat, amikben el akarok mélyedni. De nem engedem, hogy valaki sürgessen, mert ha nem mélyedek el az illető dologban, akkor mindent csak megtapogatok, és rohanok tovább. Ez nem éri meg a fáradságot.

Ahhoz is intuíció kell, hogy az ember megtudja, kinek a véleményére érdemes hallgatni. Én csak azok véleményére hallgatok, akiket szeretek. Azokat szerettem meg, akiknek már odaadtam magam. Nem fogok olyan emberek véleményére hallgatni, akiket utálok. Ha festenek, sohasem mutatnám meg a képeimet egy olyan festőnek, akinek a képei nekem nem tetszenek, legyen bár az a festő nagyon híres. Ő ne mondja el nekem, hogy mit gondol a képeimről. Olyasvalakinek akarnám megmutatni a képeimet, akiknek a képeit nagyon szeretem. Válogatni kell. Azért jártam be a világot, hogy megtaláljam R. D. Leinget, és vele tanuljak, mert a könyvei már nagyon mély mondanivalót sugalltak nekem. A könyvek alapján megéreztem, hogy van valaki, akivel érdemes lehet együtt lenni egy kicsit. Szerintem az élet olyan rövid, hogy ki kell fejlesztenünk azt az intuíciót, ami megsúgja, hogy kivel és mivel érdemes foglalkozni valamint kivel és mivel nem. Nagyon sok olyan tanár van az életben, hogy ha tőlük függne, akkor az egész életedben kakában kellene turkálnod. Vigyázni kell arra, hogy az ember kinek a szavára hallgat.

Na, mára kibeszéltem magam. Találkozunk a jövő héten.

## VI. TÉTEL

1992. OKTÓBER 22.

AGRESSZIÓ ÉS REGRESSZIÓ

KÁBÍTÓSZER-E AZ LSD?

ÉLET A KÖRGYŰRŰN

SZABAD-E SZERETNI?

MIÉRT VESZÍTJÜK EL AZ ÉBERSÉGÜNKET?

MI AZ ÓRÜLTSÉG?

MIBEN SEGÍT A SZÓRAKOZOTTSÁG ?

ÁLMOZÁS ÉS IMAGINÁCIÓ

TED ÉS FOLTOS SAS

HONNAN JÖVÜNK, HOVÁ TARTUNK?

A FÁJDALOM ÉRTELME

LEGÁLIS TUDATÁLLAPOT-VÁLTOZTATÁSOK

*Hallgató:* - Hol van az én erkölcsi határa; kábítószer hatása alatt nem tesz-e az egyén olyan dolgokat, amiket a fékezett én nem tenne meg?

*Feldmár A.:* - Az agresszióról kell egy kicsit beszélgetnünk, mielőtt megbeszelnénk, hogy mi történik LSD hatása alatt és azon kívül. Szerintem az agresszió energia, amit arra használunk, hogy kevesebb idő és/vagy tér legyen az alany és a kívánt tárgy között. Tehát, ha valamit akarok, az agresszió arra való, hogy gyorsabban kapjam meg, és közelebb kerüljek hozzá. Szerintem fontos, hogy megértsük, ez az agresszió milyen egyszerű. Ha valami más definícióra gondoltok, akkor mondjátok meg, akkor vitatkozunk róla, de nekem ezt jelenti az agresszió. Ez minden háború oka. Minden kegyetlen cselekedet abból ered, hogy valaki energiát használ arra, hogy gyorsan megkapjon valamit, amit akar. Tehát gyorsabban, mint természetes. Mondjuk van a mag és van a bomba. A mag nő, a bomba pedig robban. Mind a kettő természetes, de az egyik nagyon gyors. A másiknak van egy természetes irama. Mindenféle természetes növekedés időben és térben történik, pozitív és negatív viszonyulásban, például a vágy és az ellenállás viszonyában. Mindig van a vágy, s mindig van az ellenállás. Ez mindenféle növekedésre vonatkozik. Ha elfogadjuk az ellenállást, akkor időben mindig át tudunk nőni rajta. De ha nem fogadjuk el, vagy nem tudunk várni, vagy azt hisszük, hogy nem tudunk várni, vagy nem akarunk várni, hanem az ellenállást ki akarjuk küszöbölni, akkor jön létre az agresszió. Ez az agresszió. Tehát amikor azt mondom, hogy valamit nagyon szeretnék a maga idejében, akkor minden rendben van. Akkor senkinek semmi nem fog fájni. Az a fájdalom, ami azzal jár, hogy az embernek várnia kell, természetes fájdalom. Ez az a fájdalom, ami a születéssel jár együtt. Ez nem természetellenes fájdalom. De amikor az „akarom”-ból, a „szeretnék”-ből, vagy a „vágyakozom”-ból „muszáj” lesz, akkor nem veszem figyelembe az időt. Minden most kell, egye meg a fene a időt! Az agresszió időn kívüli.

A regresszió az agresszió agresszív kezelése. Tehát, ha érzem, hogy van ez az agresszióm, s ezt agresszíven kezelem, akkor azt mondom, hogy kiirtom vagy elfojtom az agressziómat. Ha nem fojtom el azt az érzést, ami agresszív bennem, akkor élek vele. De abban a pillanatban, amikor vágyom valamire, vagy valakire, és érzem az ellenállást magamban, benne, a környezetben, a körülményekben, akármi másban, akkor persze, hogy az ember érez agresszivitást annak érdekében, hogy eltüntesse az ellenállást. Amikor érzem, akkor agresszíven a regresszió alá rendelem, akkor nem tudom, mi történik, tudaton kívül leszek agresszív. Viszont, ha érzem magamban az agresszivitást, akkor felhasználhatom arra, hogy tanulmányozzam az ellenállást.

Ha tehát egy fal elválaszt attól, amit akarok, akkor sok mindent tudok csinálni azzal a fallal. Például fejjel nekirohanhatok. Addig-addig rohangálhatok neki fejjel, amíg elvisznek a kórházba. Tehát saját magamat nagyon tudom bántani. Ez az ellenállás egyfajta kezelése, amely szerint megpróbálom az érdeklődésemet a falra irányítani. Milyen fal ez, miből van? Például, ha víz akad el a falnál, a víztől lehet tanulni. Mert a víz tanulmányozza az ellenállást. Minden kicsi repedést megvizsgál abból a szempontból, hogy ott át tud-e folyni. Ha nem tud, akkor lassan felgyűlik. Ha talál egy lyukat, akkor a lyukon átfolyik. Csak úgy szerez tudomást a lyukról, ha tanulmányozza a falat. Nagyon pontosan megvizsgál mindent. Ha nincs lyuk, akkor addig emelkedik a szintje, amíg végül is át tud jutni a falon. A víztől tehát lehet tanulni, a víz tanulmányozza az ellenállást.

Ha ez az agresszió, akkor mi történik ezzel az LSD hatása alatt? Megint azt hiszem, az a probléma, hogy olyan furcsa elképzeléseitek vannak az LSD-ről, hogy én azt el sem tudom képzelni, ezért vannak félreértések közöttünk. Például azt mondjátok, hogy az LSD kábítószer. Én arra gondolok, hogy ha kábítószeret veszek be, akkor elkábulok, nem? LSD alatt senki nem kábul el. Az LSD

nem elkábít, hanem fölébreszt, ráébreszt arra aki vagyok, arra, ami bennem történik. Tehát az LSD nélkül vagyunk kábultak, mert legtöbbszörnek halvány gőzünk sincs arról, hogy mi megy végbe bennünk, Nem tudjuk, hogy mit akarunk, nem tudjuk, hogy mik az ellenállásaink, alig ismerjük magunkat. Tehát így kábultan, alvajárunk. Mikor az ember LSD-t vesz be, akkor nem kábul el, hanem ahelyett, hogy állandóan kifelé nézne, befelé néz. Ez azt jelenti, hogy amikor az ember befelé néz - s nem hülye - akkor nem csinál semmit. Tehát az izmait nem mozgatja. LSD hatása alatt az emberek nem rohanganak, LSD hatása alatt az emberek nem agresszívek kifelé, hanem lefekszenek, néha belemásznak egy hálózásba, s bekötik a szemüket, hogy ne lássanak semmit, összekuporodnak, talán fülhallgatót tesznek föl, hogy zenét hallgassanak, s nyolc óráig nem mozognak. Tehát abban az esetben nincs kifelé irányuló agresszió, az izmok nem mozognak. Az agresszió lehet, hogy belül van. Az ember összeköttetésbe lép az agresszióval és a regressziók megszűnnek. Az agresszivitás elleni agresszió megszűnik, tehát az ember rájön például arra, hogy milyen türelmetlen. Érti a saját türelmetlenségét. Érti a saját vágyait, érti azt a fájdalmat, ami akkor keletkezik, amikor a vágy ellenállásba ütközik. Az agressziót tehát mélyen meg lehet érteni és érezni. De nem kell vele semmit sem csinálni.

Az a kérdés, hogy visszatér-e az agresszió, megint arra utal, hogy úgy gondolkozunk az agresszióról, mintha az valamiféle kis ördög lenne, aki bennünk van, kiűzzük, aztán visszajön. Ha valamire van egy szavunk, az nem jelenti azt, hogy az a valami létezik. Az én definícióm szerint az agressziót nem lehet kiűzni, csak együtt lehet vele élni, csak érteni lehet, csak meg lehet érezni, amikor van, s meg lehet érezni, amikor nincs. Ha az agresszió egyfajta energia, amit arra fordítunk, hogy siessünk, hogy hamarabb megkapjunk valamit annál, mint ahogy amúgy is megkapnánk, akkor bizonyos határok között nagyon jól lehet használni, s bizonyos határok kívül több kárt okoz, mint hasznot. Van olyan agresszió, ami egészséges. Az életben semmilyen minimális vagy maximális dolog nem jó, mindig az optimális megoldást kell keresni. Tehát mindannyiunknak meg kell találnunk azt, hogy mi az optimális agresszió. Mi az az optimális energia, amit arra fordítunk, hogy a vágyainkat ne tévesszük szem elől, és ne keljen tovább várni rájuk, mint amennyit amúgy is szükséges. Tehát lehet az embernek túl kevés agressziója, s lehet az embernek túl sok agressziója. Az agresszió csak egyfajta energia. Az LSD lelassít mindent, éppen ezért nem agresszív. Annyira lelassít mindent, hogy észrevesz az ember olyan dolgokat is, amelyeket általában nem vesz észre, mert általában olyan gyorsan élünk, s olyan gyorsan gondolkozunk, s olyan gyorsan érzünk, hogy mielőtt tudnánk, hány elhatározáson mentünk keresztül, már a huszadikat is megtettük. S minél gyorsabban halad az ember, annál automatikusabban él.

Ezt a következő példával szeretném illusztrálni. Van egy amerikai város, Baltimore-nak hívják, a város körül pedig épült egy úgynevezett körgyűrű, amelyen körülbelül nyolc sávon közlekedhetnek autók. Ez tehát egy hatalmas út, és ha néha az ember kijön a városból, akkor könnyebb először ide besorolni, mint átmenni a városon. Képzeljük el, hogy egy kis autóban ülök, s nagyon gyorsan vezetek. Ekkor az egész életemben csak körbe-körbe megyek, mert olyan gyorsan haladok, hogy nem is látom, hogy le lehet térni erről az útról, Ahhoz hogy meglássam, hogy például itt balra lemehetnék, meg kellene látnom, hogy itt balra



van erre utaló jelzőtábla. Ha látom, akkor amikor erre jövök, mindig elhatározhatom, hogy letérek vagy nem térek le, de ha olyan gyorsan megyek, hogy nem is látom a táblát, akkor mindig csak körbe-körbe fogok haladni. Azon az úton nyolc sor autó halad, körbe-körbe mindig lehet menni, s nem kell semmit sem elhatározni. Ez egy

sokszor megjárt út, egy jól kitaposott életút, a baj csak az, hogy állatian unalmas. Nagyon sok olyan ember él, aki egész életében ezen az úton megy körbe-körbe.

Ha valaki eljön hozzám terápiába azzal a panasszal, hogy unalmas az élete, mit tudok neki mondani? Nem tudom neki megmondani, hogy hol térjen le erről az útról, s menjen érdekesebb, sokkal veszélyesebb helyekre, csak azt tudom neki mondani, hogy lassuljon le. Tehát, ha mondjuk 150 km/órás sebességgel ment, akkor lassuljon le 50-re. Akkor majd láthatja, hogy nohát, mehet ő arra is. Ha az túl veszélyes számára, ha soha nem volt arra, ha fél attól, amit ott találhat, akkor mehet tovább, abban az esetben találhat másik utat is.

Az első dolog tehát, amit az embernek az életében tennie kell, az az, hogy lelassul. Aki lassan megy, az nem lesz agresszív. Csak azok agresszívek, akik sietnek. Az LSD lelassítja az embert, olyan szünetet iktat be, amely alatt egy napig, vagy két napig semmit nem kell tenni, sőt nem is lehet. Az ember érintkezésbe lép önmagával, körülnéz, megvizsgálja melyek a vágyai, az ellenállásai, mitől fél, mi történt az életében eddig, és hogy milyen jelentőséget tulajdonított azoknak a dolgoknak, amik történtek vele. Amikor az ember körbe-körbe megy az életében, és semmi nem változik, az a szokás. Amikor az ember LSD-t vesz be, akkor minden szokás megszűnik. Azért ijednek meg az emberek, amikor LSD-ről beszélnek nekik vagy LSD-t vesznek be, mert LSD hatása alatt egyszerűen nincs több szokás. Mindent elfelejt az ember, amit addig megtanult. Úgy nézi a világot, mintha először látná, Nagyon gyakran előfordul, hogy az első pár órában, amikor LSD-t vesz be az ember, akkor nem tud beszélni. A kapcsolat a verbális féltekével megszűnik, az ember csak a másik féltekéjével van kapcsolatban, ami azt jelenti, hogy úgy látja az ember a világot, mint ahogy valószínűleg egy újszülött láthatja. Egy újszülött egészen másképp látja a világot, mint egy olyasvalaki, akinek szavai vannak. Az utóbbi fel tudja darabolni a világot, és abban a pillanatban, amikor ránéz például egy krétára, akkor azt mondja, hogy az kréta. Amikor azt mondod, hogy kréta, akkor már mindenfélét tudsz róla, anélkül, hogy megvizsgáltad volna. Egy újszülött, aki nem tudja, hogy ez kréta s odaadod neki, egyből a szájába tenné - mondjuk egy két hónapos - nagyon megvizsgálná, hogy az a tárgy mit jelent az érintés számára, mit a tapintás számára, milyen a szaga, mit csinál az ember szájában. Pontosan ugyanez történik, amikor az ember LSD-t vesz be. Minden új. Nincs asztal, helyette azonban van egy kemény lapú valami. Nincs másik ember, csak energiák vannak.

Timothy Leary, mikor már kijött a börtönből, nagyon elmerült a számítógépek tanulmányozásában, és úgy beszélt emberekről, mintha programozni lehetne őket. A szokások tehát korai programozások, korai beidegződések. Olyan, mintha mi lennénk a számítógépek, a szüleink és a tanítóink belénk ültettek volna egy-egy programot, és mi azt hisszük, hogy csak azok a programok léteznek. Az LSD kitisztítja a programokat. Lehet, hogy ez rettenetesen félelmetes, de az is jó benne, hogy azután az ember úgy programozza önmagát, ahogy akarja. Megszabadul mindenféle szokástól. Ezt persze meg lehet tenni LSD nélkül is. Sokan - a szufik, a buddhisták stb.- mind kitaláltak egy-egy ilyen technikát, amely segítségével az ember meg tud szabadulni a szokásaitól. Ha például meg akartok szabadulni egy szokástól, s mondjuk általában jobb kézzel esztek, akkor mostantól fogva egyetek bal kézzel. Akkor meglátjátok, hogy milyen érdekes lesz az evés, ahelyett, amilyen unalmas most. Ha átnézném a szokásaimat, akkor

biztosan találnék olyanokat, amelyeket megtartanék, s lennének olyan szokásaim is, amelyektől meg szeretnék szabadulni. Az LSD sokat segít abban, hogy az ember meg tudjon szabadulni olyan szokásaitól, amelyektől szabadulni szeretne.

Az is szokássá válhat, hogy ha közel kerülök valakihez, akkor megijedjek attól, hogy szeressem, mert amikor utoljára szerettem valakit, akkor otthagytak, és csalódtam. Az LSD hatása alatt azt, a szokást eldobhatom, újra kinyithatom a szívemet, s azt mondom, hogy csak azért, mert amikor három hónapos voltam, s valaki, akit nagyon szerettem, otthagytott, nem kell egész életemen át, azt a szokást fenntartanom, hogy ne engedjek senkit közel magamhoz. Akkor ettől a szokástól megszabadulhatok. Nem úgy, hogy egyszerűen eldobom, hanem úgy, hogy véget vetek neki, megsiratom, s akkor majd egész tisztán látni fogom, hogy mi történik velem. Új emberré válok és ennek az új embernek valójában semmi köze nem lesz ahhoz, hogy mi történt köztem és az anyám között vagy köztem és bárki más között a múltban. Az LSD hatása alatt az ember rájön arra, hogy a múlt nem determinálja a jelent és a jövőt. Hogy valójában semmiféle konklúzió nincs, csak annyira megijedünk, hogy a jövőt a múlt sémájára gyártjuk, azért, nehogy valami új dologgal kelljen szembekerülnünk.

Ha valami rettenetes is történt a múltban, abban az a jó, hogy már megtörtént, tudjuk, milyen rettenetes, tudjuk, mi következett utána, s mert hogy túléltek, biztosak vagyunk abban, hogy ha ismét előfordul, azt is túl tudjuk élni. Ha eldobom amit megtanultam, s valami új dologba kezdek, akkor nem tudom, hogy azt képes leszek-e túlélni. Mert ezzel az újjal még nem találkoztam. Tehát az új, még ha jó is, sokkal veszélyesebb, mint a régi, ha az rossz is. Ennyire félünk attól ami új, s ezért szeretjük megismételni a régit, még akkor is, ha rettenetesen rossz.

Az LSD legfőbb hatása tehát az, hogy az ember azt mondja, „nahát elegendem van, ebből a szokással teli, nagyon jól ismert útból, mert ez megöli engem, ez a halálom. Mindig minden ugyanolyan, csak megyünk körbe-körbe, mindig minden ugyanaz”. Ezután az ember elkezd magába mélyedni, s egyre több elhatározást tesz majd. Miért mondom, hogy az LSD nem kábítószer? Azért, mert szerintem egy valódi kábítószer az embert a felelőtlenség irányába viszi. Ha tehát valaki rászokik egy kábítószerre, akkor egyre felelőtlenebb lesz, s a társadalomnak azért van baja az ilyen emberrel, mert az nem lesz felelős önmagáért. Nem fog dolgozni, nem fogja eltartani a családját, sőt önmagát sem, s akkor valakinek a terhére lesz. Ezért rosszak a kábítószeresek. Az LSD éppen az ellenkező irányban hat. Miután valaki LSD-t vett be, akkor nem kevésbé felelősségteljes lesz, hanem éppen hogy több felelősséget vállal magáért annál, mint akkor, mielőtt bevette volna. Azért is nehéz fölébredni, mert minél többet lát és tud az ember, annál keményebb lesz az élete, annál több felelősséget fog érezni azért, amit tesz vagy nem tesz. Minél kevesebbet tudunk, annál felelősségmentesebben tudunk élni. Mert amiről nem tudok, azért nem vagyok felelős. Minden kicsi dolog, amire rájövök, teher, s azért is felelősnek kell lennem. Tehát abban a pillanatban, amikor már többet tudok, nincs visszaút. Ez olyan, mint egy nyíl, ami belefúródik az emberbe és nem lehet kivenni. Tehát, ha az ember már látott valamit, azt nem lehet elfelejteni. Az ember meglátja, hogy felelős a saját életéért, s többé nem panaszkodhat senkinek sem azért, hogy milyen pechje van, s milyen rettenetes az élete. Ettől kezdve már nem lehet újra visszamenni és panaszkodni. Ezért nagyon fontos, hogy ne értsétek félre, és tudjátok, hogy az LSD nem kábítószer. Pont az ellenkezője.

*Hallgató:* - Az újszülött még nagyon éber. Miért veszítjük el fokozatosan az éberségünket?

*Feldmár A.:* - Létezik a nemzedékek közötti harc, aminek a lényege, hogy a szülők generációja altatni akarja a gyerekek generációját, a gyerekek generációja pedig föl akarja ébreszteni a szülők generációját, de mindig a szülők nyernek. A gyerekek mindig elalszanak, mindig elveszítjük az éberségünket. Miért? Képzeljétek el - nem kell nagy képzelőerő hozzá, gondoljatok csak a saját

családotokra - képzeljétek el, hogy megtartjátok az éberségeteket. Akkor olyan dolgok történhetnek, mint amilyenek például velem történtek. Amikor három és fél éves voltam, a családom felrobbant, anyámat elvitték Auschwitz-ha, apámat elvitték munkaszolgálatba, nagyanyámat elvitték valahova máshová. Később aztán lassan újra összekerültünk. Először az apám jött vissza, amikor majdnem öt éves voltam. Talált egy barátnőt magának, akit Sárinak hívtak. Én láttam, hogy mi történik, éber voltam. Aztán visszajött az anyám. Az első nap, amikor visszajött, elvitt egy rövid sétára, Fél óra múlva ránéztem, s azt mondtam neki, hogy „Sári nagyon szép, de te sokkal szebb vagy.” Attól kezdve addig, amíg meg nem haltak, engem vádoltak azzal, hogy felrobbantottam a házasságukat, mert, ha én ezt nem mondtam volna meg, akkor semmi nem történt volna. Ez csak egy kis példa arra, hogy az ember miért veszi el az éberségét. Valószínűleg észrevettetek valamit a családban, például azt, hogy a papa részeg minden este. Csak egy ilyen kis dolgot. De ha beszéltek, vagy kérdezősködtetek erről, akkor azonnal olyan erők jöttek létre, amelyekből megértettétek, hogy ezt nem szabad észrevenni. Ezt el kell felejteni, ez legyen olyan, mintha nem is volna. Nagyon érdekes, hogy azoktól, akiket skizofrének hívnak, általában megijednek az emberek, mégpedig azért, mert a skizofrének teljesen éberek. Abban a pillanatban, amikor valakivel beszélgetnek, két percen belül rátalálnak arra, ami a beszélgetőpartnerüknek fáj, vagy ami abban az emberben hamis, s attól a pillanattól a hamisságukról fognak beszélni. Egy pszichiáter reakciója, amikor a páciens konfrontálja a pszichiátert az ő hamisságával: „orvosságot előírni, ne legyen olyan éber ez az ember, nem akarom, hogy a hamissággal valaki szembesítsen minden percben”. Tehát szerintem azért veszítjük el az éberségünket, mert a szüleink nem tűrik el, hogy mi, gyerekek, szembesítsük őket, a hipokrita státuszukkal, a hamisságukkal.

Nagyon sok emberrel találkoztam, akik meg voltak rökönnyödvé azon, hogy az apjuk valóban alkoholista volt, annyira meg volt tiltva számukra, hogy ezt észrevegyék. Laing maga mesélte, hogy amikor huszonhárom éves volt, és az első pszichiáter tanárával dolgozott, elmondott neki egy pár dolgot a saját anyjáról. Az egyik óra végén a pszichiáter barátja átölelte a fiatal Laing-el, és azt mondta: „Rony, biztosan tudod, de ha még véletlenül nem jöttél volna rá, akkor szeretném neked megmondani, hogy ez nyilvánvaló legyen közöttünk, hogy az anyád bolond, az anyád egy örült nő.” Ezt akkor először hallotta, s azt hitte, hogy a pszichiáter viccel. Akkor még nem tudta elhinni, még kb. 5 év kellett analízisben és terápiában neki, hogy rájöjjön, az anyja valóban teljesen örült volt. Mert ha éberek lennének, s rájönnének, hogy a szüleink kicsit vagy nagyon örültek, akkor nagyon nehéz lenne velük élni. Akkor menekülni akarnánk, de hová lehet menekülni?

Tehát az adaptáció az, hogy inkább azt hisszük, hogy hallucinálunk, azt hisszük, hogy nekünk nagyon jó szüleink vannak, mi vagyunk rosszak, de jobb rossznak lenni jó szülővel, mint jónak lenni rossz szülővel. Mert ha én rossz vagyok, de a szüleim jók, akkor talán majd egyszer jó leszek, de ők nem fognak bántani, mert ők olyan jók. De ha én jó vagyok és a szüleim rosszak, akkor hogy fogok élni? Akkor ezek megölnek. Ez olyan érzés, mintha a sivatagban élnénk. Így nem lehet élni. Aki rájön arra, hogy ő jó, de a szülei rosszak, az el akar menni, az meg akar halni. De hová lehet elmenni? Sehova. A baj az - s megint a szokás kérdésénél tartunk - hogy amikor egy olyan helyzetbe kerülünk, amikor tisztán kellene látni, hogy ki mit csinál kivel, ki bánt kit, akkor pontosan ugyan úgy fogunk viselkedni

az illetővel, mint ahogyan otthon viselkedtünk, Tehát nem akarjuk látni, s inkább azt érezzük, hogy velünk van valami baj, mint hogy tisztán lássuk, ki bánt kit. Tehát egy rettenetes tabu szól az ellen, hogy éberem lássuk, mit csinálunk egymással.

Szerintem mindenki, aki rosszul érzi magát, akinek rossz véleménye van önmagáról, aki azt mondja magának: „én egy hülye vagyok”, vagy „én gyáva vagyok”, vagy „én rossz vagyok”, mindenki aki rosszat mond magáról, az véd valaki mást. Úgy védjük meg a szüleinket, hogy magunkról, van rossz véleményünk, Én tehát mindannyiótoknak, akinek rossz véleménye van önmagáról csak azt mondom, ez azért van, mert így véditek a szüleiteket. S más kiút nincs. Ha jól akarjátok érezni magatokat magatokkal, akkor meg kell látnotok, hogy kik voltak a szüleitek valójában. Ez nem jelenti azt, hogy el kell őket ítélni. De látni kell az igazat. Meg lehet nekik bocsátani, mert az ő szüleik is, meg a szüleitek szüleinek a szülei is így viselkedtek. Tehát nem kell elítélni őket, de akkor is tisztán kell látni, hogy mi történt, mert ha nem látjátok tisztán, akkor azt hiszitek, hogy valami baj van veletek. Ez a szokás.

Az LSD alatt minden kivilágosodik. Nagyon hamar meglátjátok, hogy mi történik. Az ilyen szerepek akkor is feloldódnak, amikor az ember skizofrén. Egy skizofrén nem tekint pszichiáternek egy pszichiátert, mert a „pszichiáter” egy szerep. Egy skizofrén nem játszik színházat. Egy skizofrén nem játszik hallgatót vagy professzort vagy pszichiátert, ő csak ott van, nagyon fáj neki valami, nagyon fél és nagyon mérges. Ő autentikus. Ezért nem lehet megtúrni. A mi társadalmunkban autentikus embereket nem lehet megtúrni. Főleg, ha borsot törnek mások orra alá.

Mindeddig arra válaszoltam, hogy miért veszítjük el az éberségünket. Az LSD-hatás alatt átélt élmények 50 %-a megmarad tisztán, örökké. Amit nagyon nehéz lenne átélni, azt az ember elfelejti, úgy elfelejti, mint az álmot, elfelejti, mint a gyerekkorát. LSD-élményben újra fölébred az ember. Elég, ha egyszerre négy-öt dologra fölébred, akkor is megváltozik az élete. Tehát LSD bevétele után az ember élete nem marad olyan, mint volt. Ezért is vannak olyanok, akik azt hiszik, hogy az LSD megbolondítja az embereket. Akinek sok pénze van, és jó üzletember, azt nagyon megbecsülik. Ha azonban egy üzletember, aki az egész életét azzal töltötte, hogy egyre több és több pénzt halmozzon fel azért, hogy milliomos vagy multimilliomos legyen, bevesz LSD-t, rájön arra, hogy ez marhaság. Marhaság az életét azzal tölteni, hogy nagyobb és nagyobb számok legyenek a bankszámláján, hiszen nem is látja a pénzét. Rájön arra, hogy ez a gazdagság utáni vágy betegség. Ekkor szétosztogatja a pénzét ezeknek, azoknak, meg amazoknak, hát persze, hogy a családja s az üzlettársai azt mondják, hogy ez az ember LSD-t vett be és megbolondult, sőt talán bolondok házába is akarják vinni azért, hogy kezeljék egy kicsit, és változtassák olyanná, mint amilyen volt. Tehát amikor egy hagyományosan fukar ember, bőkezű lesz, akkor a család tagjai azt hiszik, hogy megbolondult.

*Hallgató:* - Mit értesz bolondság, örültség alatt?

*Feldmár A.:* - A bolondságot vagy örültséget lehetne úgy definiálni, miszerint az, aki nincs kapcsolatban a valósággal, valamilyen formában örült. Tehát amikor álmodunk, akkor örültek vagyunk. Amikor fölébredünk, s meg tudunk állapotodni abban, hogy mi micsoda, akkor nem vagyunk örültek. Ez egy egészen egyszerű definíció. De e meghatározás szerint vajon ki az örültebb? Tegyük fel, hogy a Pentagonnak egy tábornoka, aki magahalálokban számolja azt, hogy hány ember halna meg, ha egy atombombát ledobnának valahol. Szerintem ez az ember e definíció szerint örült, sokkal örültebb, mint valaki, aki egyhelyben ül, nézi a falat, és azt mondja, érzi, hogy az Isten benne van, ő egy az Istennel s mindannyian



egyek vagyunk. Lehet, hogy ez az utóbbi ember közelebb van egy igazsághoz, egy realitáshoz, mint közülünk azok, akiknek erről halvány fogalmuk sincs, akik ezt soha nem érezték, vagy soha nem látták meg, akik süketek és vakok arra, hogy ezt

észrevegyék. Az azonban egyfajta politikai manőver, hogy a hatalommal rendelkezők örültnek nevezhetik azt az embert, aki úgy él a világban, ahogy nekik nem tetszik.

Az LSD hatása alatt valaki rájöhet arra is, hogy egész életében félt attól, hogy közel kerüljön valakihez, s rájöhet arra, hogy minél közelebb kerül valakihez, vagy minél inkább valóban szereti valaki, annál inkább elkerüli azt az embert. Rájön arra, hogy az a szokása, hogy ha valaki szereti, akkor elfut, amikor pedig valaki nem szereti, akkor fut az illető után. Arra is rájön, hogy ez azért van, mert aki a legfontosabb volt számára, az nem szerette, és ehhez az érzéshez van hozzászokva, ezt ismeri, tehát rettenetesen fél attól, hogy mi lenne akkor, ha egyszer az életében megengedné, hogy valaki szeresse, mert ez lenne az első alkalom az életében, hogy ez megtörténjék, s annyira fél attól, hogy mi történne - mert ilyen még nem volt - hogy mindig elrohan a másik irányba, s olyan embereket választ, akik nem szeretik, mert azt az érzést már ismeri. No most mondjuk, hogy az ember rájön erre az LSD hatása alatt, nemcsak úgy intellektuálisan, hanem úgy, hogy rettenetesen fájni kezd a szíve és rettenetesen sokat zokog. Ilyenkor két okot kell megsiratni. Azért, hogy ez így történt, nem vagyok felelős. Azért, mert az anyám nem szeretett soha, nem vagyok felelős. De azért, mert azt választottam, hogy amiatt, mert az anyám nem szeretett, nem fogok senki mást engedni, hogy szeressen, azért én vagyok felelős. Tehát két dolgot kell megsiratni. A saját választásaimat s az ami történt velem. S amikor mind a kettőt megsirattam és mondjuk az LSD hatása elmúlik, akkor csak az marad meg bennem, hogy legközelebb, ha valakivel vagyok, akkor kezdjek el diszkriminálni. Hogy tudjam, hogy mi az, s mi ez, s mi nem ez vagy az. Tehát, ha legközelebb futni akarok, akkor megtorpanjak, s azt mondom, mindig futottam, most nem fogok. Most meglátom, ha ez megöl, akkor is. Most valami újat akarok. Tehát az LSD nem könnyíti meg azt, hogy az ember megváltoztassa az életét. Akkor is rettenetesen nehéz. S azért nem vesz be sok ember LSD-t, mert senki nem akar ezzel a nehézséggel ténylegesen megbirkózni. Az LSD nem könnyíti meg azt, hogy az ember megtorpanjon, s valami egészen újat csináljon. Azt normális tudatállapotban kell megtenni.

Volt egy másik kérdés, most inkább arról beszélek egy kicsit, hogy mi a szórakozottság? Ehhez a témához tartozik az a kérdés is, hogy miért veszjtük el az éberségünket. Mi a szórakozottság, hogy lehet leszokni róla, s a szórakozottság megváltozott tudatállapot-e? E kérdés másik része a következő volt: miért törekszünk arra, hogy hasznosan töltsük időt, s miért van lelkiismeretfurdalásunk, ha nem így teszünk, Számomra a szórakozottság azt jelenti, hogy valaki azt akarja, tegyek olyat, amit nem akarok. Nem merem megmondani, hogy nem akarom megtenni, de azért azzal foglalkozom, amit valóban csinálni akarok. Tehát nem egy, hanem kettő vagyok, kettéválok. Akkor vagyok szórakozott, amikor a figyelmem ott van, ahol akarom, hogy legyen, de azt is akarom csinálni, amiről valaki azt mondta, hogy csináljam meg, és amit nem akarok megtenni, Mert ha az ember úgy gondolkozik a szórakozottságról, mintha egyfajta agybaj lenne, ami ellen orvosságot kellene szedni, akkor nagy baj van, mert olyankor az ember elmegy az orvoshoz, s az orvosokat rá lehet beszélni, hogy adjanak orvosságot a szórakozottság ellen.

Ha valaki azt mondja, hogy oda akar figyelni valamire, de nem tud, akkor megkérdem, hogy hol jár az esze. Olyankor elmondja, hogy hol jár. Akkor azt

mondom, hogy hazudik önmagának, Mert valójában nem oda akar figyelni, ahová mondja, hanem oda, ahol az esze jár. Csak ezt nem meri bevallani magának, s nem mer veszekedni, s megvívni azokkal, akik azt akarják, hogy másra figyeljen. Ez arra emlékeztet, hogy szerintem mindannyian nem csak húsból és csontból állunk, van valami más is bennünk. Nemcsak profán dolgok vagyunk, van valami szentség is bennünk.

Hogyan tudok magammal bánni úgy, mint egy lelki vagy spirituális lényel? Vedd észre, hogy mire figyelsz akkor, amikor nem „lovagolsz” a figyelmeden, tehát amikor a figyelmedet „legelni” hagyod! Menjen oda a figyelmed, ahová menni akar, tehát ne irányítsd a figyelmedet, s vedd észre, hogy mire figyelsz akkor, amikor arra figyelsz, amire akarsz! Tehát vedd észre, hogy mire figyelsz, s mikor azt már észrevetted, akkor vedd komolyan amit észreveszel! Szerintem, aki ezt a tanácsot megfogadja, az soha nem lesz szórakozott. Egy ilyen ember nem tud szórakozott lenni.

Szerintem mindannyian hamisak vagyunk annyira, amennyire ezt elfelejtettük, amennyire beadtuk a derekunkat mindazoknak a tanároknak, szülőknek vagy másoknak, akik állandóan megmondták nekünk, hogy hová kell figyelünk.

Volt egy páciensem, egy fiatalember, aki - mikor erről beszélgettünk - azt mondta, „áh, ez nem lehet, ez hülyeség”. Megkérdeztem: „miért?” „Mert ha elengedem a figyelmemet, akkor állandóan csak a nőkre figyelek - válaszolta - állandóan a nőket nézem, a mellüket, meg a feneküket, hát hogy vegyem ezt komolyan?” Mondtam neki, hogy „ha nem hülyéskedsz, s a figyelmed állandóan a nők melle és a fenéke körül forog, akkor azért van egy-két olyan dolog a világban, aminek szentelheted magad, s akkor majd az egész életedet azzal töltheted, hogy a nők melleit, és fenekét nézd”. Először nem hitte el, és megkérdezte, hogy vajon mi lehetne az? Mondtam, lehetne fényképész, ruhatervező, nőgyógyász, egész sok dolog van, ami lehetne, ha ez a dolog számára valóban fontos. Nagyon megörült, s elgondolkozott ezen. Most ő Kanada egyik legjobb fényképésze.

Egy másik fiatalember, aki nagyon lehangolt volt, amikor erről beszélgettünk, azt mondta, hogy az egyetlen dolog, ami őt érdekli az a bridzs, a „Duplicate Bridge”, Ez az egyetlen dolog, amire szívesen figyelne. Csak kártyázni akar, de a szülei utálják emiatt. Azt mondják neki: „nőj föl, meddig fogsz még kártyázni?” Én azt mondtam neki, hogy ha ez a dolog tényleg annyira érdekli, akkor miért nem veszi magát komolyan? Versenyezhetne, és ha nagyon odafigyel, akkor valószínűleg ő lesz az egyik legjobb a világon, s ha nagyon jó, s nyer egy-két nemzetközi versenyt, akkor iskolákat alapíthat, s taníthat másokat bridzsolni, s abból nagyon jól meg lehet élni. Két éven belül ő képviselte Kanadát egy nemzetközi bridzsversenyen, a világon a második helyezett lett, s elég jó volt ahhoz, hogy most Kanadában majdnem minden nagyvárosban legyen egy ilyen iskolája. Boldogan él, kártyázik, s nem érdekli, hogy a szülei mit gondolnak. Ez két konkrét példa. Tehát vegyétek komolyan azt, hogy mire szerettek figyelni, amiről azt gondoljátok, hogy abból biztosan nem lehet megélni! Ha az ember ezt nem teszi meg, akkor szerintem kidobja az életét, akkor egy hamis életet él.

Ha már erről beszélgetünk, akkor beszélgethetnénk arról is egy kicsit, hogy mi a különbség az álmodozás és az imagináció között. Nem mondom, hogy nagy különbség van e szavak jelentése között, de azért jó, ha egy különbséget megemlítek. Amikor leülök egy kényelmes fotelba, lecsukom a szemem, és elképzelem, hogy milyen jó lenne, ha világhírű zongorista lennék, adnék egy teltházas koncertet a Carnegie Hall-ban, amelynek végén óriási ováció tör ki, hallom, ahogy tapsolnak, meghajolok, s amikor eleget álmodoztam, akkor kinyitom a szemem, s jól érzem magam, ez olyan jó álmodozás. Én ezt nevezem álmodozásnak. Ilyenkor az ember álmodozik, és amikre befejezi, a feszültség elmúlik. Ez olyan mint a cukorka, mint a fagyalt, megvolt, jó volt és kész. Ha elgondolkoztok ezen, akkor láthatjátok, hogy az, aki álmodozik, végeredményben

megöli magát. Aki álmodozik, az nem él, s nem is tud élni, mert a fantáziájában kiéli magát. Volt egy páciensem, akinek az volt a munkája, hogy egy nagy irodaépületben szaladgáljon egy kis kézikocsival, Az egyik

osztályon dolgokat dobáltak a kocsiba, ő elvitte azokat a másik osztályra, és egész nap így szaladgált. Abban a pillanatban, amikor hazamehetett, haza is ment, beült a foteljébe és álmodozott. Nőkről, kapcsolatokról, mindenféle ambíciókról, s ez így ment hónapokon, éveken keresztül. Semmi nem változott, soha nem volt egyetlen kapcsolata sem, soha nem csinált semmit. De nagyon jól érezte magát, csak egyre nehezebben tudott álmodozni. Nem azért jött hozzám, hogy megváltoztassa az életét, hanem azért, hogy segítek neki olyan jól álmodozni, mint ahogy három évvel azelőtt tudott, mert a színek elkezdtek fakulni a fantáziájában.

Az imagináció szerintem ennek pontosan az ellenkezője. Ha az ember imaginációban elképzeli, hogy milyen jó lenne jól játszani egy darabot a zongorán, akkor az imagináció után a feszültség nagyobb benne, mint annakelőtte. Akkora feszültség alakul ki benne, hogy azonnal leül a zongorához, s elkezd gyakorolni. Tehát az imagináció motiválja az embert arra, hogy megtegyen mindent annak érdekében, hogy az, amit elképzelt, valósággá váljon. Ezért fontos, hogy az ember megkülönböztesse ezt a két dolgot. Nagyon szegényes lesz azoknak az élete, akik sokat álmodoznak, s nagyon gazdag lesz azoké, akik imaginációt használnak.

Nem tudom beszéltem e arról az emberről - aki pontosan így - észrevette a saját gondolatait? Ez az ember bankár volt, már az apja is bankár volt. Egyszer, ahogy ült a számítógépénél és írt valamit, úgy érezte, hogy olyan gondolatai támadnak, amelyek nem az övéi. Ez már önmagában nagyon érdekes. Ajánlom nektek, hogy amikor gondolkodtok, akkor kérdezzétek meg önmagatokatól, hogy azok a gondolatok, amelyek az eszetekbe jutnak a ti gondolataitok-e. Ha találtok olyan gondolatokat, amelyekről azt hiszitek, hogy nem a tiétek, akkor azokat érdemes leírni. Ez a bankár is ezt a módszert választotta. Egy kicsit megijedt, nem tudta mit jelent az, hogy olyan gondolatai vannak, amelyek nem az övéi. Honnan jönnek? De elkezdte leírni azokat. Körülbelül két hétig írt úgy, mintha valaki diktált volna neki. Amint elkezdte az írást, egyre több olyan gondolata támadt, ami nem volt az övé. Tehát így, automatikusan csak írt és írt, Három hang diktált neki, mert később már hangokat is hallott. Nem tudta, hogy kik, nem tudta, hogy mik, azok nem mondták meg neki, csak diktáltak. Egy egész könyvet diktáltak neki, elejétől a végéig. A könyvben fejezetek voltak. Ez a könyv afféle csontkovács tankönyv volt. Mondom, ő bankár volt, soha ilyesmi nem érdekelte. Mikor kész lett, a könyvet elvitte egy csontkovács barátjának, és megkérte, nézze meg. A barátja azt mondta, hogy ez nagyon jó könyv. Nagyon okos, nagyon jó, nagyon érdekes dolgok vannak benne. Ezután ez a három hang azt mondta, „mi csak előkészítettünk téged arra, hogy majd a következőnek, aki jön, és aki nemcsak diktálni fog neked, hanem rajtad keresztül fog beszélni, át kell adnod a szívedet és a nyelvedet is”. A bankár azt hitte, hogy megbolondult, én ekkor ismertem meg, mert röviddel ezek után eljött hozzám azért, hogy megkérdezze, megőrült-e, vagy ez mit jelent.

Ezután nem sokkal egy másik hang kezdett hozzá beszélni, és lassan megtanította arra, hogy ne csak írjon, hanem forduljon kicsit félre a figyelmével, s engedje azt összpontosítani, s amikor összpontosította, akkor ez a hang tudott rajta keresztül beszélni. Ilyenkor becsukta a szemét, semmiféle nagy transzba nem kellett esnie, csak leült, relaxált úgy harminc másodpercig, s azután ez a valami beszélt rajta keresztül. Mikor megismertem Tedet, mert Tednek hívják ezt a bankárt, akkor Tedként lassan szelíden, kimérten beszélt, úgy ahogy emberek

általában beszélnek, nem tökéletes nyelvtannal, néha nem is fejezte be a mondatait. Abban a pillanatban azonban, amikor úgy beszélt, mint az a valaki, aki rajta keresztül szólt, sokkal gyorsabban beszélt, soha egyetlen nyelvtani hibát sem ejtett, úgy beszélt, mintha könyvből olvasna egy nagyon komplikált szöveget,

egyetlen hiba nélkül. De ez nemcsak egy afféle szöveg volt, ami már le volt írva, ez a hang improvizálni is tudott. Ha kérdeztem tőle valamit, akkor azonnal felelt. Bármiről kérdeztem, azonnal felelt, gondolkodás nélkül.

Ez a hang azt mondta, hogy ha valaminek hívni kell őt, mert mi, emberek szeretjük névvel ellátni a dolgokat, akkor hívják őt Spotted Eagle-nek. Ez az jelenti, hogy Foltos Sas. Azt mondta, ő nem indián - mert ez indián név - de valahogy tetszik neki ez a név. Ott volt hát Ted és Spotted Eagle is, s kettőjünkkel dolgoztam egy kicsit. Rengeteget tanultam Spotted Eagle-től. Tednek megmondtam, hogy ha rossz helyre fordult volna, akkor biztos kórházba vitték volna, mert ez afféle disszociáció, erre mindenféle pszichológiai dolgot lehet mondani, de miért kellene ezt patologizálni? Miért nem inkább érdekes ez? Számomra nagyon érdekes volt. Akkoriban voltak terápiás csoportjaim, amelyekben 12-14 ember vett részt, férfiak és nők egyaránt, de volt egy csak férfiakból álló csoportom is. Meghívtam az egyik csoportra, hogy üljön be. Elmondtam, hogy a csoporttagok majd kérdezni fognak mindenféle dolgot Spotted Eagle-től, s akkor majd meglátjuk, hogy Spotted Eagle szeret-e csoportozni. Szóval meghívtam, mint a koterapeutámat, ő pedig nagyon-nagyon jól dolgozott. Kört alakítottunk, ő mellettem ült, s aki fel akart tenni egy kérdést, az kijött a körből, leült Ted pedig csak ült lehunyt szemmel, Spotted Eagle pedig hallgatott. Az ember feltette a kérdését, Spotted Eagle válaszolt, utána pedig valaki más jött kérdezni. Akkoriban már két hónapja dolgoztam ezekkel az emberekkel. Amiket Spotted Eagle két perc alatt mondott az embereknek, azokat a dolgokat én úgy két hónap után éppen csak sejteni kezdtem. Tehát azonnal olyan dolgokat mondott, amelyeket az adott embernek hallania kellett; Ha fizikai betegségről kérdezték, akkor orvostudományos dolgokat mondott. Például pontosan megmondtá, mi van az illető szívével, diagnózist tudott felállítani, ha építészeti problémákkal fordultak hozzá, akkor az építészettel kapcsolatos dolgokat tudott mondani, és úgy látszott, mindent tud. Arra a következtetésre jutottunk, hogy ez sokkal érdekesebb foglalkozás, mint bankárnak lenni, ezért most Ted terapeutaként keresi a kenyerét. El lehet menni hozzá, de nem őt, hanem Spotted Eagle-t kell keresni. Spotted Eagle soha nem hagyja ott, tehát abban a pillanatban amikor Ted összpontosítja a figyelmét, Spotted Eagle mindig ott van. Én attól féltem, mi történik, ha Ted összpontosít, Spotted Eagle pedig éppen nem jön. Ted azonban elmondta, hogy ez soha nem történt meg. Spotted Eagle, mikor erről kérdeztem, azt mondta, hogyne jöhetne; ahol ő van, ott nincs idő. Tehát ő örök. Az örökkévalóságban létezik, tehát nem is érti, hogy miért ne jöjjön, hiszen ő mindig ott van. Az csak a Tedtől függ, hogy mikor kapcsolódik belé. Ő nem tud máshol lenni, mert mindenhol és mindig van, mert ahol ő él, ott nincs tér, és nincs idő. Ez afféle szövetség volt közöttük. Ő nem kényszerítette Tedet erre, megkérdezte tőle, hogy Ted akarja-e ezt csinálni, mert ha nem, akkor keres mást. Kellott neki valaki, mert abban a világban, ahol ő él, ők olyan angyalfélék, akiknek az a munkája, hogy tanítsanak valamit az embereknek. Vannak olyan angyalok, akiket az emberek nem érdekelnek, de az angyalokon belül is hierarchia uralkodik, s ő olyan angyal, aki azzal foglalkozik, hogy tanítja az embereket, s ezt a tanítást így lehet csinálni. Keresnie kellett valakit, aki erre alkalmas, Ted pedig alkalmas volt. Ha Ted nem akarta volna elvállalni ezt a feladatot, akkor keresett volna mást. Spotted Eagle nem mondta, hogy Ted az egyetlen, akin keresztül beszél, lehet, hogy beszél másokon keresztül is. Ez most is eléggé gyakori



jelenség, de Ted az egyetlen, akivel személyes kapcsolatom van, azért beszélek róla, Ez is egy tudatállapot.

Van egy olyan filozófia, amit úgy hívnak, hogy „perennial philosophy”. „Perennial” azt jelenti, hogy örökkévaló. A „perennial philosophy”, az a filozófia, amelyben minden nép és vallás - tehát a katolikusok, a zsidók, a buddhisták, a sumérok- mindenkor megegyezett. Huxley összegyűjtötte azokat a gondolatokat, amelyek minden korban, minden vallásban ugyanazok. Ez a „perennial philosophy”. Amit Spotted Eagle mond, az mind benne van ebben, tehát semmi olyan nem állít, amit ne tudtak volna mindig, Olyanokat mond például, hogy mindegyikünk egy-egy lélek. Lélekként végtelenek vagyunk. Ezen a szinten, ahol most beszélek, mindegyikünk különböző lélek. Itt és most tehát nem vagyunk egyek. Lehet, hogy valahol mindannyian egyek vagyunk, de itt, s ettől kezdve fölfelé, végtelenek és különállóak vagyunk. Valahol tehát szétváltunk, de még mindig végtelenek vagyunk. Nincs anyag, ez az anyagon túl vagy az anyagon belül van. Amikor megszületünk, akkor kijövünk egyfajta kis zacskófélébe anélkül, hogy megváltoznánk, de betöltjük ezt a zacskót, s ez a mostani életünk. Belefolyunk egy kis anyagba, s most az anyag él. Amikor meghalunk, akkor a zacskó tartalma visszafolyik abba, akik mindig is voltunk, s akkor a zacskó élettelen anyagként leesik, és kész. Spotted Eagle azt mondja, mindig akkor születünk meg, amikor akarunk, s akkor halunk meg, amikor akarunk. Tehát véletlen halál és véletlen születés nincs. A kérdés csak az, hogy ki akarja? A lélek akarja. Az Ego-nak semmi köze nincs ehhez. Tehát ki fél a haláltól? Az Ego. Az a részünk, aki el is felejtette, hogy honnan jöttünk. Akinek halvány gőze sincs arról, hogy létezik valamiféle energia, ami belefolyt ebbe a zacskóba, s arról sincs, hogy nincs halál, csak transzformáció van. Lehet, hogy egyszerre öt helyen vagyunk. Az is lehet, vagy egyszerre egymillió helyen vagyunk. Szerinte az, hogy vannak életek, amiket éltünk már a múltban, s lesznek még életek, amiket élni fogunk, nem igaz, mert nincs idő. Ez mind egyszerre történik, tehát azok az életek, amelyeket bizonyos hipnotikus regressziókban az emberek meg tudnak érezni, mind egyszerre folynak. A hipnózis csak megnyitja az utat, s akkor a lelken keresztül azokra a helyekre is belátsz. Általában tabu szól az ellen, hogy az egyik életünkből belássunk a másik életünkbe, de hipnózissal, LSD-vet vagy más módon, például meditációval az ember összeköttetésbe tud lépni ezekkel az életekkel. Ilyenkor rájövünk, hogy micsoda óriási dolgok vagyunk. Ez Spotted Eagle egyik legérdekesebb tézise.

Lépjünk egy kicsit tovább, mert nagyon érdekes, amit mond. Azt mondja, hogy azokkal, akikkel az életben együtt vagyunk vagy azokkal, akikkel közel kerülünk egymáshoz, de főleg azokkal, akikkel igen közel kerülünk egymáshoz, akikkel családot formálunk, vagy összebarátkozunk vagy szeretők leszünk, ezeket a kapcsolatokat már mind megbeszéltük, mielőtt idejöttünk. Azt mondja, hogy öthat- nyolc-tíz lélek így összeáll ebben a másik dimenzióban, s összebeszélnek: „ha te odamész, én is odamegyek, akkor majd ott találkozunk, s meglátjuk, hogy ebből mi lesz”. Spotted Eagle szerint az élet arra való, hogy valamit megtanuljunk. Ezek a lelkek nagyon kíváncsiak, és itt mindent lehet, tehát a lehetőség az mindig - számunkra is - végtelen. De az életünk ilyen tölcser formájú, s egy aktuális pontban végződik. Hiszen én millió helyen lehetnék most. De ténylegesen csak egy helyen vagyok. Millió dolgot mondhatnék, de amikor beszélek, mindig csak egyvalamit mondok. Ez - a millió lehetőségből az egy aktualitásra irányuló - tölcser végpontja tehát tulajdonképpen az életünk centrális valósága. Ezért mindig nehéz élni, mert minden alkalommal, amikor valamire

igent mondunk, akkor számtalan dologra mondunk nemet. Hiszen egyszerre csak egy dolgot valósíthatunk meg. Ez Spotted Eagle szerint azért van, mert ezek a lelkek, akik mindig mindent megtehetnek, azt mondják, „olyan unalmas, hogy mindig minden lehetséges, menjünk ebbe a másik dimenzióba - ahol mi most élünk - s játszunk el valamit. Ott nem lehetséges minden,

egyszerre csak egy dolog történhet.” Tehát amikor egy későbbi család tagjai azt mondja, hogy „oké, én leszek az apa”, a másik azt mondja, „én leszek az anya”, a harmadik pedig „jó, akkor én, leszek a gyerek”, s családot formálnak, azt később eljátszhatják máshogyan is. Például aki most gyerek, az más alkalommal lehet szülő, tehát el lehet játszani dolgokat mindenféleképpen. Ekkor az egyik azt mondja, „jó, én alkoholista leszek, s a lányomat meg fogom erőszakolni, nézzük, az milyen lesz”. Ez nagyon érdekes, mert ha az ember belegondol ebbe, akkor a legrosszabb dolgoknak is megtalálhatja az értelmét.

Elmondok egy példát. Van egy nagyon jó barátom, akit Francis Huxley-nak hívnak. Antropológus, a Huxley családból származik és már elmúlt 65 éves. Nagyon erősen fáj a nyaka és a válla, de annyira, hogy már-már az öngyilkosság gondolatával foglalkozott, mondván minek élni, ha ennyi fájdalom van. Éppen Londonban volt, Spotted Eagle pedig Vancouverben él, ahol én is. Összekapcsoltam őket telefonon, és mondtam Francis-nek, hogy kérdezze meg Spotted Eagle-t, hogy mi ez a fájdalom, s mit lehet ezzel csinálni. Nagyon érdekes volt, amit a Spotted Eagle mondott. Azt mondta, hogy minden fájdalom a test segítségével emlékezteti a lelket arra, hogy valamiért idejött az ember, és valamit nem tesz, amit meg kellene tennie, vagy valamit megtesz, amit nem volna szabad megtennie.

*Hallgató:* - A szülési fájdalmat, amit minden nő átél, ez alapján hogy lehetne megmagyarázni?

*Feldmár A.:* - Az másképp magyarázható. Az is fájdalom, de az élménynek sokféle értelme lehet. Ha fájdalommentesen szülnének a nők, akkor nem lenne olyan erős az anya és gyerek közötti kapcsolat. Mert a fájdalom és a szenvedés után úgy érzi az anya, mintha a gyerekekkel valami nagyon nehezetté vált volna az élet, s ez már elég arra, hogy közöttük barátság, vagy egy nagyon mély kapcsolat formálódjék. Spotted Eagle azt mondta, azt, hogy milyen családba születünk, és hogy pontosan hogy indulunk el az életben, tehát hogy mik azok a szokások, amiket megtanulunk, azt ott döntöttük el, amikor még olyan angyalfélék voltunk. Még ott vetettük fel magunknak azt a problémát, amit ebben az életünkben meg kell oldanunk. Másképp pedig nem lehet a problémát felvetni, csak egy családi konfiguráció segítségével. A feladat az, hogy mire meghalunk, válaszoljuk meg azt a kérdést, amit a családi konfigurációnk elindított. Spotted Eagle szerint Francis-nek az volt a problémája, hogy a Huxley családban született, ami azt jelenti, hogy állandóan összehasonlítja magát másokkal. Ha az ember olyan családba születik, ahol az apja, a nagyapja, a nagyapjának az apja, a nagybátyja világhírű, képzeljétek el, hogyan gondolkozik az ember önmagáról! Ahogy nő föl, úgy gondolja, „na, én is világhírű leszek!” A csábítás az, hogy állandóan összehasonlítja magát valakivel fennáll, de abban a pillanatban, amikor összehasonlítja magát valakivel, fájdalmat okozhat önmagának, mert azt mondhatja, „én nem vagyok olyan jó, mint a nagybátyám volt, vagy nem vagyok olyan jó, mint az apám volt”. Amikor persze már 38-40 éves korában megismerkedett Lainggel, s nagyon jó barátja lett, s akkor már vele hasonlította össze magát. Leing maga is olyan zseni volt, hogy hozzá hasonló nem volt sok a világban. Így aztán, ha az ember összehasonlítja magát vele, akkor nagyon kicsinek érzi magát. Azt mondta Spotted Eagle, hogy a megoldás Francis problémájára az, hogy mielőtt meghal, éljen úgy, hogy csak önmaga legyen, és adja föl azt a szokást, hogy állandóan összehasonlítja magát másokkal, akár

pozitív akár negatív értelemben. Azt is mondta, hogy ez a rettenetes fájdalom a nyakában el fog múlni abban a pillanatban, amikor ezt eléri. Ez nagyon konkrét megoldás volt, amit persze nem volt könnyű megtenni. Nem könnyű az embernek nem kínoznia önmagát. Francis már négy vagy öt könyvet publikált, de még nem olyan híres, mint Aldous Huxley, a nagybátyja. Tehát még mindig fáj a nyaka, de már nem annyira, mint azelőtt.

*Hallgató:* - Az ember halála akkor következik be, ha a születése előtt felvetett probléma megoldódott?

*Feldmár A.:* - Vagy akkor, ha megoldódott, vagy akkor, ha teljesen megoldhatatlannak látszik, vagy pedig akkor, ha az ember belefáradt a megoldáskeresésbe. Lehet, hogy ha az ember annyira elfárad, akkor visszamegy, s azt mondja, „na ezt nem tudtam megoldani, hát akkor csináljuk még egyszer! Csináljuk egy kicsit másképp!” Gondolkozzatok el rajta, hogy le tudátok e írni, mi a ti megoldásra váró problémátok az életben! Az én problémám szerintem arról szól, hogy simán tudjak beköszönni és elköszönni. A találkozás és az elválás az, amit nekem meg kell oldanom. Az én konfigurációm nagy problémává tette azt, hogy milyen fájdalmas elválni attól, akitől az ember nem akar elválni. Persze ennek az egyik megoldása az, hogy az ember soha nem találkozik senkivel, és akkor soha nem is kell elválnia. Ha az ember csak hamisan találkozik másokkal, akkor nem fáj az elválás. Tehát az én problémám az, hogy ne hamisan találkozzak, s ne hamisan váljak el. Hogy rájöjsek arra, hogy sem a találkozás, sem az elválás nem kell hogy fájjon. Hogy úgy tudjak az emberekkel találkozni, mint ahogy a szellő fúj a fa ágai közt. Jön, ott van, s aztán elmegy, aztán megint jön, ott van, aztán elmegy. Vagy úgy, mint ahogy a holdsugár játszik a tenger felszínén. Ott nincs kapaszkodás. Krisztus azt mondta, amikor Magdolna megfogta a köpenyét: „Ne nyúlj hozzám, ne markolj belém, ne csüngj rajtam!” Érinteni lehet, de nem szabad belekapaszkodni a másik emberbe. Azt hiszem, mielőtt meghalok, meg kell tanulnom, hogy ne kapaszkodjak. Valószínűleg nem én vagyok az egyetlen, akinek ez az életproblémája. Talán ezért is érdekelnek a tudatállapotok. Mert amikor az ember meg tudja változtatni a tudatállapotait, akkor megtanul nem kapaszkodni. Amikor az ember kapaszkodik, akkor fél más tudatállapotoktól.

Például, hányan böjtöltetek? Hány napig? Nem is kerül pénzbe, sőt spórolni lehet, és nagyon jól meg lehet tanulni, hogy milyen az, amikor az ember nem kapaszkodik. Ha böjtölnétek- például tíz napig nem ennétek semmit, csak kristályvizet innátok - rájönnétek, hogy mennyire kapaszkodtok az életbe. Negyven napig minden baj nélkül lehet böjtölni, csak akkor kell vigyázni, amikor az ember elkezd enni, de az sem nehéz. Az első pár nap azzal telik, hogy az ember teste rettenetesen megijed, s görcsbe rándul. Főleg az állkapocs izmai ijednek meg annyira, hogy az embernek megfájdul a feje. Azok közül, akik böjtölni kezdenek, nagyon sokan rettenetes fejfájást kapnak, mert az izmok azt mondják, hogy „jaj Istenem, soha nem fogok enni, s meg fogok halni!” De ez az izomösszehúzódás, ez a félelem általában már a harmadik napra elmúlik, s akkor egy nagyon-nagyon érdekes és szabad tudatállapotba kerül az ember. Ez részben attól van, hogy bármilyen effajta dolgot csinál az ember, a többi halandó között járkal az ember, akik pedig esznek. Akkor az ember úgy érzi, hogy ez valamiféle speciális dolog. Már az is, hogy az ember nagyon másnak érzi magát, mint a többiek, nagyon különös tudatállapot. De az egész szenzórium, az ember látása, hallása, tapintása, szaglása, megötszöröződik, megtízszereződik, mindent nagyon élesen észrevesz az ember, s túlszárnyalja az olyan problémákat, amelyek addig nagyon nehezeknek látszottak az életében. Ez a megkönnyebbülés olyan, mintha az ember egy hegyről nézné önmagát, és azt mondaná, hogy „ott lent lehet, hogy azok problémák, de itt fönt nem azok”. Tíz nap kell a böjtöléshez.

A következő módszer az alvásdepriváció. Ez sem kerül pénzbe. Ha öt napig nem

alusztok, akkor is más tudatállapotba kerültek. Aztán léteznek az érzékek deprivációja. Egy langyos sós vizet tartalmazó tartályba az ember belefekszik, s a víz fönttartja a tartály tetején. A tartályt becsukják, így teljes sötétségbe kerül az ember. Ilyenkor úszik az ember egy sűrű folyadékban, semmiféle hangot nem hall, semmilyen fényt nem lát és nem is érez semmit. Kezdetben. Egy idő után ugyanis nagyon könnyen lehet hallucinálni, és ehhez LSD-t sem kell bevenni. Mert ilyenkor, ingerszegény környezetben az ember a saját filmjeit vetíti. Az agynak valamin mindig kell dolgoznia. Ha nem kívülről jön az inger, akkor mi állítjuk elő, belülről.

## VII. TÉTEL

1992. OKTÓBER 29.

*SZABAD-E ELHAGYNI A TISZTÁST?*

*AZ EMBEREK, MINT GÓLYÁK*

*AZ IDEÁLIS ÉS REÁLIS ÉN, AVAGY KIT IS KELL MEGÖLNI ?*

*ÚR ÉS SZOLGA*

*MI A SZORONGÁS?*

*BŰNTUDATTÍPUSOK ÉS KEZELÉSÜK*

*SZÓFOGADÁS ÉS GYILKOSSÁG*

*MIÉRT NEM LEGÁLIS AZ LSD ?*

*MIRŐL ISMERHETŐ FEL A MESTER?*

*IDEÁL ÉS LABDÁK*

*MIÉRT JÓ DEPRESSZIÓSNAK LENNI?*

*ÉRTELEM ÉS ÉRZELEM*

*ENERGIAFÜGGŐSÉG*

*KAPITALIZMUS; A VILÁG RÁKFENÉJE?*

*HOGYAN KELL VARÁZSOLNI?*



*Hallgató:* - Mi az a tudatállapot, amelyben általában vagyunk, s amelyben a legtöbb időnket töltjük?

*Feldmár A.:* - Én úgy hívnám, hogy megegyezésen alapuló révület. Ez az, amit normálisnak tartunk. Ez az, amibe a szüleink, a tanítóink, és gyakran a társak hipnotizáltak minket éveken keresztül, mondván „jaj, sehova máshova ne tévedjünk, maradjunk ebben a megegyezésen alapuló révület zónájában”. Mindannyian azt hisszük, hogy az a hely, ahol vagyunk, egy tisztás, és a tisztás körül mindenütt dzsungel van, ahová ha véletlenül betéved az ember, akkor vége van. Arra tanítottak minket, hogy „vigyázz, mert ha kilépsz erről a tisztásról, akkor bolondnak fognak nyilvánítani, vagy soha nem fogod megtalálni a visszavezető utat, tehát tilos ezt a tisztást elhagyni”.

Erről szeretnék egy kicsit beszélni, azaz arról, hogy miért félünk annyira mindannyian, hiszen ha nem félnénk elhagyni ezt a tisztást, akkor élvezhetnénk mindenféle megváltozott tudatállapotot, és oda sétálhatnánk, ahová akarnánk. Semmi más nem tart minket vissza, mint a félelem. Nem arról van szó, hogy ne tudnánk, hová lehet menni. Egyszerűen nem merünk odamenni. Miért? Azt hiszem a kulcsszó a megegyezés. Addig, amíg itt vagyunk, úgy érezzük, hogy nem vagyunk egyedül. Abban a pillanatban, amikor innen elmegyünk, elkezdünk félni attól, hogy egyedül maradunk. Tehát a nagy kérdés az, hogy miért olyan rettenetesen félelmetes egyedül lenni. Vagy legalábbis, miért olyan rettenetesen félelmetes dolog relaxálni, vagy rájönni arra, hogy úgymint mindig egyedül vagyunk. Mert tulajdonképpen az az igazság, hogy majdnem mindig teljesen egyedül vagyunk amúgy is, csak sok olyan dolog van, ami azt az illúziót kelti, hogy nem vagyunk egyedül. S ez az a tisztás. Abban a pillanatban, amikor elkezdének hallucinálni, az első probléma az lenne, hogy nem érezném a közösséget veletek. Abban a pillanatban azt érezném, hogy egyedül vagyok. Miért olyan rettenetesen félelmetes egyedül lenni? Bizonyára éreztétek már azt, hogy milyen szörnyű dolog egyedül lenni. Miért van az, hogy egyes emberek rájönnek arra, hogy jobb egyedül lenni, mint bizonyos emberekkel. Mégis vannak olyanok, akik inkább akárkivel vannak, csak ne legyenek egyedül. Miért olyan félelmetes egyedül? Én Hermann Imre megkapaszkodási ösztönével magyarázom. Majmok vagyunk, és a legrettenetesebb dolog, ami egy kismajommal történhet az az, hogy lecsúszik az anyja szőréről, amikor nem tud belekapaszkodni. Az egyenlő a halállal. Ha nem tudok kapaszkodni, meghalok. Mi is pontosan így születünk, rettenetesen erős a kapaszkodási reflexünk. Ha az újszülöttnak odanyújtja az ember két ujját, akkor azokba az újszülött úgy belekapaszkodik, hogy azzal a két ujjal fel lehet emelni őket, nem fognak leesni. Egy Elaine Morgan nevű antropológus nagyon sok tényt fűzött össze egy olyan történetben, amely szerint amikor le kellett jönnünk a fákról, akkor nemcsak a szavannákon éltünk, hanem elrohantunk egészen a vízpartig. Ott pedig olyanok voltunk, mint a gólyák. Nem a vízben, nem a vízparton, hanem sekély vízben éltünk. Néha még úsztunk is. Ez nagyon sok mindent megmagyarázna, például azt, hogy a nőknek miért van hosszú haja. Azért, hogy a gyerekek belekapaszkodjanak, amikor úsznak. Olyankor a nőknek szabad volt a keze, tudtak úszni, és a gyerekek a kapaszkodási reflexük segítségével belekapaszkodtak a nők hajába, ami a vízben úszott, nem süllyedt el. Így két-három kisgyerek is belekapaszkodhatott egy nő hosszú hajába. Olyankor „motorozhattak”.

Szerintem a megkapaszkodási ösztön rettenetesen fontos, és az is nagyon

fontos, hogy mindegyikünk rájöjjön önmagunkban arra, hogy mennyire meghatározza az életünket, hogy ezt az ösztönt valamiképpen - bármilyen illúzióval - megbékítsük. Mert szerintem, ha nagyon egyedül vagyunk, akkor valóban semmiben nem lehet megkapaszkodni. Attól a pillanattól kezdve, amikor erre a világra jövünk, addig, amíg meg nem halunk, szerintem csak úgy átesünk az egész életen. Most is éppen esünk, csak közben beszélgetünk. De nem mindenben lehet megkapaszkodni. Az órát

nem lehet megállítani, ha egymásba kapaszkodunk, akkor is esünk, csak együtt. Tehát csak az illúzió létezik. Mégis, azért mert nem akarunk egyedül lenni, vagy mert nem akarjuk tudomásul venni, hogy egyedül vagyunk, feláldozzuk azt, akik vagyunk, azért, hogy ne legyünk egyedül. Tehát inkább belekapaszkodunk valakibe, akkor is, ha fel kell adnunk a személyiségünket, csak azért, hogy ne legyünk egyedül. Ez nagyon korán megkezdődik.

Tegyük fel, hogy van egy anya, aki úgy szoptatja a gyermekét, ahogy ő akarja, nem pedig a gyerek igényei szerint, Ez a gyerek rettenetes választás előtt áll. Vagy azt mondja, hogy megmaradok az, aki vagyok, tehát csak akkor eszem, amikor éhes vagyok, és nem fogok enni, amikor nem vagyok, és ha az anyám nem ad enni, akkor nem eszem, akkor éhenhal. Némelyikünk tehát már az első hetekben arra van kényszerítve, hogy föladjon önmagát azért, hogy ne haljon meg. Szerintem olyan gyerek nincs, aki üvegből akar inni tejet. Azt csak azért teszik meg a gyerekek, hogy ne haljanak meg. Ha valaki meg akarja tartani önmagát, a saját vágyait, s nem akarja elárulni magát, akkor éhen hal. Nagyon ritka az olyan csecsemő-anya pár, ahol ilyen problémák nincsenek, ahol az anya mélyen megérti, mit jelent az, hogy neki gyereke van, és a gyerekének szenteli azt az időt, amire annak szüksége van, Tehát érdekes módon a gyerek éppen akkor tanul meg egyedül lenni, amikor az anya nem hagyja egyedül. Azok a gyerekek nem tudnak sohasem egyedül lenni, akiknek az anyja egyedül hagyja őket. Mert valahogy azt akarjuk bepótolni, amit soha nem kaptunk meg. Amit megkaptunk, azt már nem kell pótolni. Tehát minden gyereknek van egyfajta teherbírása arra, hogy anya nélkül legyen. Ez a teherbírás a nulláról indul, és az idő múlásával egyre nő. Abban a pillanatban, amikor az anya egy egységgel tovább marad el annál, mint amekkora a gyerek teherbírása, a gyerek úgy érzi, az anyja meghalt és ő is meghal. Ez teljes, abszolút tragédia. Amikor az anya visszajön, az már nem ugyanaz az anya, az már valaki más, egy idegen. Azért nagyon fontos erről beszélni, mert az emberek ezt nem hiszik el. Ha elhinnék, akkor nem adnák be a gyerekeket bölcsődékbe. Ez rettenetes probléma, mert dolgozni kell; az ember éhenhal, ha nem dolgozik, a gyereket pedig ezért be kell rakni a bölcsődébe. De így gyártunk egy egész sérült generációt. Így gyártjuk azokat az embereket, akik nem tudnak egyedül lenni, akik föláldozzák önmagukat azért, hogy éljenek.

Vannak más problémák is. Abban a pillanatban, amikor a gyermek meglátja egy tükörben a tükörképét, baj van. Azt mondhatjuk, hogy minél később kezd a gyerek önmagáról gondolkozni, annál jobb. Minél később ébred föl egy gyermek öntudata, annál jobb. Abban a pillanatban ugyanis, amikor a gyermek öntudata föléd, a gyermek kettéhasad. Egy kicsit önmaga marad, de a legnagyobb része elkezd figyelni magát. Mintha valaki más lenne, valaki másnak a szemszögéből vizsgálja önmagát. Ha nekem most lenne egy kisgyermekem, akkor nagyon megvédeném azoktól az idegenektől vagy rokonoktól, akik azt mondanák, hogy „nézd milyen édes!” Azoktól, akik nem lépnek kapcsolatba a gyerekekkel, s nem játszanak vele, csak úgy mutogatják. Mert abban a pillanatban, amikor egy gyereket mutogatnak, a gyerek színésszé válik. S abban a pillanatban, amikor egy gyerek színésszé válik, akkor már öntudata van, akkor már vizsgálja magát, és akkor már nem önmaga. S ez rettenetes veszteség. Előbb-utóbb úgy is megtörténik, de minél később, annál jobb. Amikor egy kilenc hónapos vagy egy egy éves gyerek meglátja a tükörképét, és észreveszi, hogy ahogy ő mozog, a tükörkép valahogy együtt mozog vele, az nagyon nagy intellektuális felfedezés.

Ekkor a gyerek kap egy képet önmagáról kívülről, a szemein keresztül. Képzeljétek el, hogy addig a pillanatig, amíg meg nem látom magam a tükörben, csak a belső érzéseimből tudom, hogy ki vagyok. Ha még csak kilenc hónapos vagyok, akkor nem érzem magam egynek. Biztosan láttatok

már kicsi gyerekeket, amikor a kezüket nézik, s megérintik, és még nem tudják, hogy egy egészet képeznek. Egyáltalán nem tudják. Belülről úgy érzik, darabokban vannak. Abban a pillanatban azonban, amikor meglátom, hogy egy vagyok, hogy összeköttetésben állnak a részeim, hogy a lábam meg a kezem egy test részei, abban a pillanatban meghasonulok, mert akkor már úgy érzem, hogy a belső érzéseim nem igazak, s onnantól kezdve a szememnek kezdek hinni. Akkor elkezdek próbálkozni, akkor elkezdek valamit akarni, amihez még nem adottak a feltételek. Összeköttetést akarok teremteni a testrészeim között, belülről is olyan akarok lenni, mint a tükörképem. A mi kultúránkban ez általában túl korán történik meg. Ilyenkor tehát van egy énídeálom, s szembesülök a reális énemmel. Itt kezdődik az a folyamat, hogy elkezdem összehasonlítani az ideális énemet a reális énemmel. Kezdem magam összehasonlítani másokkal is, de először önmagammal. Általában az ideál sokkal jobb, mint az, amit az érzékszerveimmel tapasztalok önmagamból. Ha tehát összehasonlítom magam az énídeálommal, akkor azt fogom látni, hogy rossz vagyok, vagy legalábbis lehetnék jobb, lehetnék több, kecsesebb, ilyen-olyan. Ha az ideális és reális én közötti távolság nő, akkor öngyilkosok leszünk. Ez nagyon egyszerű. Így járt például Hemingway is. Már megkapta a Nobel-díjat, az emberek pedig azt mondták neki, hogy ennél jobb már nem lehet. Ő a legjobb. A Nobel-díj után vette a szájába a duplacsövű puska csövét, és szétlőtte a fejét. Szerintem azért - s ezt a naplójegyzeteiből is ki lehet olvasni - mert az énídeálja annyival több és jobb volt, mint a valódi énje, hogy megölte a valódit azért, hogy megmaradjon az ideál. Tehát kivégezte a valódit, amely annyira rossz volt az ideálhoz képest. Mindannyian ezt csináljuk, akiknek ilyen szélsőséges énídeáljuk van. Szerintem nagyon fontos az, hogy ezt, amilyen hamar csak lehet, megfordítsuk. Itt az élet, legyen bár akármilyen tökéletlen is, az énídeál pedig csak egy gondolat. Egy semmi. Egy fabatkát sem ér. Teljesen értéktelen. Ha tehát az ideális és a reális énem közül valamelyiket meg kell ölnöm azért, hogy jobban érezzem magam, én az énídeálomat ölöm meg. Kinek kell az? Mire való? Mire jó?

Az énídeál is egy nagyon mély hipnózis, s ennek a hipnózisnak az a végeredménye, hogy vagy megöljük magunkat úgy, ahogy Hemingway csinálta vagy pedig mikro-öngyilkosságokat követünk el. Ilyenkor nem engedjük meg magunknak, hogy bizonyos életmódot folytassunk, nem engedjük, hogy egyes vágyainkat kövessük, mert az ideál nem tenne ilyet. Az ideál azt mondja, hogy nem szabad csinálni, tehát nem engedjük meg magunknak, hogy megtegyük. Ezt úgy nevezzük, hogy mikro-öngyilkosság. S fogadok, hogy mindannyian naponta tucatszámra követjük el az ilyen mikroöngyilkosságokat. Ha valakinek van valami ötlete arra nézve, hogy miért nem inkább az énídeált kellene megölni, akkor azt szeretném hallani. Mi történne akkor, ha ezt az énídeált kiradíroznánk magunkból? Vége lenne a világnak? Ez is egyfajta kapaszkodás. Adott a terv, amely szerint fel kell építeni az igazi embert. Ez szülő- és társadalmi gyilkosság, ez forradalom, én most forradalmat szítok! Mert itt van az összes „muszáj”, itt van az összes „kell”, itt van az összes „így lenne jobb”, ilyen egy jó ember”, „ilyen egy jó asszony”, „ilyen egy jó férj”, „ilyen egy jó feleség”, „ilyen egy jó tanuló”, „ha négyest tudsz kapni, akkor ötöst is tudsz kapni” és még sorolhatnám. De valóban, mi lenne, ha ezt az ideált ölnénk meg? Állatokká válnánk? Nem hiszem. Szerintem sokkal jobb lett volna, ha Hemingway is az énídeálját öli meg, s nem önmagát.

Most szólok pár szót a szófogadásról, mert az is jelentős szerepet játszik a

hipnózisban. Tulajdonképpen a hipnózis azon formája, amikor valaki hipnotizál valaki mást, nem is nagyon létezne a szófogadás nélkül. Amikor valaki szótfogad valakinek, abban a pillanatban már nincs egyedül. Nagyon könnyen el lehet menekülni az egyedülléttől, csak szót kell fogadni valakinek. Akinek szótfogad az ember, az az úr, s az aki szótfogad, az a szolga. Aki pedig úr-szolgát tud játszani, az nincs egyedül. Nem tudom, gondolkodtatok-e már azon, hogy ha választani lehetne, akkor inkább úr vagy inkább szolga lennétek-e. Kinek jobb, az úrnak vagy a szolgának? Én azt tanultam meg, hogy szolgának sokkal jobb lenni, mint úrnak, mert ha a szolga azt mondja, hogy „most már nem szolgálok többet”, akkor az úr meghal, de ha az úr azt mondja, hogy többé nem leszek úr, az csak jó a szolgának. A szolga mindent tud csinálni, az úr azonban semmit sem. Többet kellene tanulnia az úrnak, ha a szolga elmegy, mint a szolgának, ha az ura elmegy. Gyakorlati dolgokban a szolgának van egy kis előnye az úrral szemben. Persze ő is nagyon hiányolná az urat, mert valószínűleg nem tudná, hogy mit csináljon a következő pillanatban, hiszen azt mindig az úr mondta meg neki. Szerintem mind a két állapotot ott kell hagyni. Önmagunkban, és egymás között is. Tudniillik létezik egyfajta nagyon-nagyon jó együttlét, amikor - néha a legnagyobb véletlen következtében két ember át tud élni olyan pillanatokot, amikor valóban együtt vannak. Ilyenkor szárnyalnak együtt, s elfelejtik, hogy ki mit csinál, énekelnek együtt, vagy szeretkeznek, és ekkor valahogy mindketten átadják magukat egy olyan élménynek amit angolul „flow”-nak, azaz áramlásnak hívunk. Egy egész tudományág épült ki a „flow” tanulmányozása céljából. Ez is egyfajta tudatállapot. Olyan, mikor valami olyat csinál az ember, ami maximális figyelmet követel tőle (pl. autóverseny, bicikliverseny stb.). Ilyenkor az embernek minden figyelmét összpontosítania kell a túlélés érdekében, tehát teljesen be kell dobnia magát, de azért ez nem olyan nehéz és nem is halálos dolog. Ez tehát a legtöbbször nagyon ritkán éljük át, nem is tudjuk, hogy ez pont hol van, s nem keressük, mert egy kicsit veszélyes. De ha az ember megtalálja azt az állapotot, ahol teljesen ott tud lenni, s ez az ottlét nem is esik nehezebbre, akkor meg sem érzi, hogy ez mi. Ilyenkor az embernek az az érzése, hogy az idő nagyon gyorsan múlik. Azt hiszi, hogy öt percig volt ebben az állapotban, és lehet, hogy két órát is töltött ott. Ez pont ellentétes az unalommal, amikor is az ember azt hiszi, hogy már két órája van ott, s közben csak öt perc telt el. A „flow” állapotban az ember dolgozhat két órát vagy elmerülhet valamiben, és az öt percnél fog tűnni. Ezt az ember meg tudja csinálni önmagával s néha másokkal is, úgy, hogy két-három-négy embernek is ugyanaz lesz az élménye. Lehet tehát találkozni ebben a „flow”-ban. Ezt nem lehet erőltetni, tehát egy úr és egy szolga soha nem kerülhet ebbe a tudatállapotba. Ezt nem lehet hatalommal, vagy erővel elérni. Csak szeretettel lehet elérni, csak úgy, hogy az embernek tiszta a lelke. Büntudatos állapotban ezt soha nem lehet átélni. Vannak olyan dzsesszénekesek, akiket hallgatva érezni lehet, hogy amikor énekelnek, akkor semmilyen büntudatuk nincs. Nem tudna úgy énekelni, ha valami elvonná a figyelmét arról, amit csinál. Tehát teljesen, 100%-ig odaadja magát annak, amit tesz. Az, akinek büntudata van, aki szorong, aki szégyelli magát valamiért, soha nem tudja átadni a teljes figyelmét semminek sem, amit tesz. Nem tud belekerülni ebbe a „flow”-ba. Most ez nem azt jelenti, hogy „jaj, milyen szegények vagyunk”, szerintem ez inkább arra utal, hogy úgy kell élnünk, hogy ne legyen büntudat érzésünk, ne kelljen senki előtt sem szégyellni magunkat, úgy éljünk, hogy oda tudjuk adni magunkat

azoknak a dolgoknak, amelyeket fontos megtennünk.

Nem tudom, hogy a gyermekkorból származik-e az ember szorongása. Én általában úgy érzem, hogy nem az az érdekes, hogy az a valami, amivel birkózom, honnan származik, hanem az, hogy mindig velem van, hiszen ez azt jelenti, hogy akkor valamilyen oknál fogva állandóan viszem magammal. Az érdekes az, hogy miért cipelem még mindig magammal? Hiszen, ha a gyermekkorom már nincs itt velem, akkor miért viszem még mindig magammal a szorongásomat, amit a gyermekkoromban tanultam? Mi is a szorongás? Ha rájövünk arra, hogy a szorongás tulajdonképpen

lámpaláz, tehát ha nem pszichologizáljuk az egészet, hanem megpróbáljuk a szorongás fenomenológiáját megérteni, akkor megvizsgálhatjuk, mi az a lámpaláz. Ki érez lámpalázatot? Egy színész érez lámpalázatot azelőtt, mielőtt színpadra lépne. És mitől fél, miért szorong? Mi a legrosszabb dolog, ami történhet egy színésszel? Az, hogy elfelejti a szövegét vagy elfelejti, hogy mit kell tenni a színpadon, és így kilóg majd a lóláb. Akkor ugyanis a nézők nem az ábrázolni kívánt jellemet, tehát pl. nem Hamletet fogják látni, hanem egy színészt, egy embert, egy férfit, aki küszködik azért, hogy egy Hamlet illúziót teremtsen a nézőkben, de ez nem sikerül, mert nem tudja a szövegét. Ebbe belegondolva megértitek, mi a szorongás. Szerintem soha senki nem szorong akkor, ha nem játszik színházasdit. Ha szorongának itt, most, a katedrán, akkor csak azért szorongának, mert nem lennék önmagam, akkor nem volnék Feldmár András, aki itt beszél nektek, hanem valamilyen szerepet játszanék. Akkor lennék például „a pszichológus”, vagy „a tanár” lennék, s attól félnék, hogy valahogy nyilvánvaló lesz számotokra, hogy nem vagyok az, akit szeretnék, hogy lássatok bennem. Tehát abban a pillanatban, amikor látszik, hogy nem tudom azt az illúziót kelteni bennetek, amit valóban akarok, akkor szorongani fogok. Ha egyáltalán nem érdekel, hogy mit gondoltok rólam, ha nem vágyom arra, hogy valamilyen illúziót keltsek bennetek, akkor nem fogok szorongani. Tehát nem érdekes, hogy hol kezdődött a szorongás, nem érdekes, hogy gyermekkoromban kezdődött-e, az érdekes az, hogy ha most szorongok, akkor hogyan kell most megváltoztatni az életemet azért, hogy tovább ne szorongjak. Egy színész nem fog szorongani, ha föladja azt, hogy színész legyen. Ha az ember színész akar lenni, akkor szorong. Azt hiszem, Sir John Gielgud mondta hetvenöt éves korában, több mint negyven vagy ötven színházi karrier után, hogy kivétel nélkül, minden alkalommal lámpaláza volt, mielőtt színpadra lépett volna. Ezt tehát nem lehet kiküszöbölni, ha az ember színész, mert ez valódi félelem. Az ebből fakadó adrenalin segítségével lehetett játszani, sőt azt is mondta, hogy ha véletlenül kevesebbet szorongott, akkor nem volt olyan jó estéje, mint akkor, amikor sokat szorongott. Ezt csak azért mondom, mert ez is megváltozott tudatállapot, de a változás attól függ, hogy az ember mit játszik. Ha tehát nem tetszik a szorongás, akkor játsszunk valami mást, olyat, ahol nincs szorongás!

*Hallgató:* - És mit lehet kezdeni a büntudattal?

*Feldmár A.:* - Kétféle büntudat van. A neurotikus és az egzisztenciális. A neurotikus az, amikor büntudatot érzek akkor, amikor valójában semmilyen bünt nem követtem el. Ilyenkor azért érzem a büntudatot, mert a szüleim kineveztek bűnösnek, én pedig ahelyett, hogy a saját lábamra állnék, és szembenéznék velük, s azt mondanám nekik, hogy „menjtek a fenébe”, inkább büntudatot érzek. Ez a kapaszkodási ösztön. Vigyázok, nehogy egyedül maradjak. Inkább fenntartom a szüleimmel a kapcsolatomat, annak ellenére, hogy minden alkalommal, mikor velük vagyok, büntudatom van, mert ha azt mondanám nekik, hogy „menjtek a fenébe, soha többé nem fogok hozzátok eljönni”, akkor még nagyobb büntudatom lenne. Az egzisztenciális büntudat az, amikor valamilyen bünt valóban elkövettem, s azért van büntudatom, mert rá akarok jönni arra, hogy mit követtem el. Például elárultam önmagam, Már évek óta nem vagyok önmagam. Akkor büntudattal járok-kelek, mert végeredményben megöltem magam. Az, hogy már évek óta szolga vagyok, rettenetes büntudattal jár, egzisztenciális büntudattal, amiatt, hogy bűnös vagyok, amiért nem vagyok



önmagam.

A kétféle büntudatot teljesen másképp kell kezelni. Ha a büntudatom egzisztenciális, akkor le kell állnom, nem szabad tovább bűnözni, s valahogy vezekelnem kell. Kidolgoztak például a leszokni kívánó alkoholisták részére egy tizenkét lépéses programot, Ennek az egyik lépése az, hogy az embernek meg kell keresnie mindazokat, akiket akkor bántott meg, amikor részeg volt, bocsánatot kell kérnie tőlük, s meg kell kérdeznie, tehet-e valamit annak érdekében, hogy enyhítse az általa okozott fájdalmat vagy jóvátegye azt a kárt, amit nekik okozott. Ha az ember jóváteszi ezeket vagy megpróbál valamit rendbehozni az életéből, akkor kisebb lesz a büntudata.

A neurotikus büntudatra van egy nagyon jó kis formula. Például, ha arról van szó, hogy büntudatom van, ha nem megyek haza a szüleimhez látogatóba a hétvégén, tehát elmegyek csak azért, hogy ne legyen büntudatom. Akkor mi is ez a büntudat valójában? Nem egyszerű érzés, nagyon komplex, és tulajdonképpen neheztelés. Tehát a büntudat lehet neheztelés, egy olyan kötelezettség miatt, egy olyan vállalás miatt, amit tulajdonképpen nem akartam elvállalni. Tehát, ha tulajdonképpen a szívem mélyén nem akarok hazamenni, és neheztelek a szüleimre, mert azt éreztetik, hogy nekem haza kell mennem, azt éreztetik, tartozom azzal nekik, hogy hazamegyek, akkor tulajdonképpen nem büntudatom van, hanem utálok a szüleimet, neheztelek rájuk, és magamra is azért, mert elfogadtam ezt a kötelezettséget. Ha erre rájövök, elkezdhetem két kupacba rakni azokat a kötelezettségeimet, amelyeket valóban akarok, s azokat, amelyeket nem akarok elvállalni, Tehát kitakarítom az életemet, s akkor elmúlik a büntudatom is. Csak olyan dolgokat szabad elvállalnom, amilyeneket valóban el akarok vállalni.

A fentiekből látszik, hogy például a szeretet milyen közel áll a szolgasághoz. Ha valakit szeretek, akkor jót akarok tenni neki, és olyankor nagyon oda kell figyelni arra, hogy mi lenne jó annak az illetőnek azok közül a dolgok közül, amiket még tudok számára nyújtani. Egy jó szerető tehát nagyon jó szolga. De az ilyen szolga lehet azért is szolga, mert fél. Fél attól, hogy elveszíti a partnert. Félelemből szolgál. Ha azonban valódi szeretőről van szó, akkor az azért szolga, mert szabad akaratából akar valami jót tenni, nem pedig félelemből. Ez a kettő azonban nagyon közel áll egymáshoz, s az egyik nagyon könnyen átfolyik a másikba. Főleg akkor, amikor nem tudjuk, hogy hol vannak a határaink. Egy bizonyos határig szabadon szolgálom azt, akit szeretek. Ha csak egy picit túllépek ezen a határon azért, mert megijedek attól, hogy mi lesz akkor, ha nem fog szeretni a partnerem, akkor már szolga vagyok. Akkor már beleestem ebbe a csapdába.

A büntudat persze e határ mindkét oldalán megtalálható. Ha nem lépek túl a határon, akkor neurotikus büntudatom van, hiszen azt gondolom, bűnös vagyok, mert a másik többet akar tőlem annál, mint amennyit adni akarok, s félek, hogy mérges lesz rám. Ha túllépek, akkor azért van büntudatom, mert saját magamat árultam el. E határ fontosságát a következő példával lehetne illusztrálni, Egy anyának van egy nagyon éhes csecsemője. Akármilyen éhes a csecsemő, nem lenne jó se a csecsemőnek, s az anyának, ha többet adna magából annál, mint amennyit könnyen pótolni tud. Tehát ha az anya a két mellében lévő összes tejet odaadja a csecsemőnek, az odáig rendben van, azt lehet szeretettel csinálni, hiszen pár óra múlva ismét tele lesznek a mellei tejjel. De mi történne, ha - tegyük fel - ez a gyerek többet akarna, mondjuk meg akarná enni az anya egyik mellét? Az olyan anyával, aki megengedné, hogy a gyerek lerágja a mellét,

rettenetes kapcsolat alakulna ki. A gyerekeknek sem lenne jó, az anyának sem, A szoptatás azon pillanata, amikor a gyerekek már van foga, és először harapja meg az anyját, nagyon fontos pillanat, Mert ha ilyenkor az anya úgy tesz, mintha semmi sem történt volna, akkor ezzel teljesen összezavarja a gyereket. Ha az anya azt mondja, hogy mostantól kezdve vége a szoptatásnak, az is teljesen összezavarja a gyereket. Tehát erre a normális reakció, egy spontán kiáltás lenne, egy jajszó! Ebből a gyerek rájön arra, hogy mi történt, de ezután nem kell annyira megbüntetni ezért a cselekedetéért, hogy

többé ne legyen több kapcsolata az anya mellével s az anya szájával. Rettenetesen súlyos büntetés az, ha az anya ilyenkor úgy dönt, hogy vége a szoptatásnak, Képzeljétek el, mit gondol ez a gyerek! S nem csak gondol, hanem egész lelkével el is fogadja. Azt mondja, ha valamit szeretnék, és egy kicsit is erőszakos vagyok, akkor azzal fognak megbüntetni, hogy vége mindennek, tehát nem szabad agresszívnek lennem. Innen fakadnak azok az álmok, amelyekben az ember fogai kihullanak. Ekkor azt tanulja meg a gyerek, hogy nem szabad agresszívnek lenni, inkább oktalannak kell lenni, különben egyedül leszünk.

Kicsit többet szólok erről a témáról. Az ezzel kapcsolatos egyik legfontosabb kísérletet Stanley Milgrarn végezte el. Nem tudom, elgondolkoztatok e már azon, hogy mit csináltak volna abban a helyzetben, amikor valaki, egy fehér köpenyes tudós, azt mondja, hogy egy tanulási kísérletben kell részt venni, és ha egy másik szobában lévő személy - akit ti nem láttok - hibát vét a válaszadásban, akkor ti - gombnyomással - mindig egy kicsivel több áramot kapcsoljatok rá. Ilyenkor a kísérleti személyt egyre nagyobb áramütés éri. Az történt, hogy nagyon-nagyon sokan gondolkozás nélkül nyomták a gombot, még akkor is, amikor már jelezték számukra, hogy ez életveszélyes. Ilyenkor ránéztek a kísérletvezető tudósra, s ha a tudós azt mondta: „Na, csak nyomja meg, nyomja meg!”, akkor megnyomták a gombot. Ez rettenetesen félelmetes felfedezés. S ezek a gombnyomogatók nemcsak németek voltak, amerikaiak is. Talán mindegyikünk így cselekedne. Ha van egy úr, akkor megszabadulok a saját felelősségemtől, Mintha nem lennék felelős akkor, ha megölök valakit, csak azért, mert valaki más mondta azt nekem. És mi az ok? Szerintem megint az, hogy ne legyek egyedül. Ha azt mondanánk, hogy nem csináljuk, akkor mi történne? Amerikában például a koreai háború alatt voltak olyanok, akik azt mondták: „Miért? Én nem megyek a koreaiak ellen harcolni!” Mi lenne akkor, ha itt senki nem vonulna be a katonasághoz? Behívják benneteket katonának, és bevonultok. Hát miért? Milyen szófogadóak vagytok! Mi jó van abban? Ha csak egyetlen dolgot tudtok nekem mondani, hogy mi a jó abban, hogy bevonultok katonának, az engem nagyon érdekelne. Mi a jó abban?

*Hallgató:* - A katonák például nincsenek egyedül.

*Feldmár A.:* - Nincsenek egyedül, és megmenekülnek a nőktől is. Szóval szerintem, hogy az LSD-t valószínűleg azért tartják olyan rettenetes orvosságnak, és azért tiltják mindenáron, mert az, aki használja, rájön arra, hogy soha többé nem akar engedelmeskedni senkinek, csak az Istennek, Még akkor is, ha nem hisz Istenben, mert Isten alatt nem azt az öreg szakállast értem, hanem azt, akinek mindannyian részei vagyunk. Annak az egészségnek mi is a részei vagyunk, valahogy úgy, ahogy vannak sejtek a kezemben is. Minden sejtnek van saját élete, de azért gondolkozás nélkül engedelmeskednek annak, aki én vagyok. Én vagyok az ő istenük. És ha én csinállok valamit, akkor ők nem mondják, hogy nem. Boldogan csinálják azt, amit akarok velük csinálni. Ilyen szempontból én is boldogan teszem azt, amit az emberiség teste akar velem csinálni. Az emberiség, a bioszféra, Isten, mindegy, hogy minek hívjuk. Az a nagyobb intelligencia, ahonnan származunk. -ha meg tudom érteni, hogy az mi, akkor vezessen az engem. Az nem egyfajta úrszolga kapcsolatot. De másnak, más embernek miért hagynám, hogy vezessen? Miért engedelmeskednék valakinek az emberek közül, amikor esetleg úgy vagyunk összekapcsolva, hogy mindannyian engedelmeskednünk kell valakinek, aki fölöttünk van, de az nem ember? Valahogy úgy hipnotizáltak bennünket, hogy

el lettünk vágva attól, ami föntről jön. És ilyenkor, ha az egyik okos ember fölmászik egy létrára, és elkezd onnan kiabálni, akkor majd boldogan engedelmeskedünk neki. Mert nem halljuk az igazi hangot, arra süketek vagyunk, hát engedelmeskedünk akármelyik hangnak,

amelyik a létra tetejéről szól. Rettenetes dolog, hogy ilyen hülyék vagyunk. Aki LSD-t vesz be, az nem akar katona lenni. Most már értitek, hogy miért nem legális LSD-t venni, s miért tiltja be a kormány.

*Hallgató:* - Mit tegyek akkor, ha már rájöttem arra, hogy milyen szerepekre tanítottak, s nem akarom játszani azokat?

*Feldmár A.:* - Ha le tudtam vetkőzni az összes maszkot, amit rám kényszerítettek, s megtaláltam a saját arcomat, akkor tudom, hogy ha valamit el akarok érní, akkor bizonyos ruhát s bizonyos arcot kell magamra vennem, másképpen kell megfésülni a hajamat stb. Ilyenkor én ezeket megteszem. Nem akarom a fejemet beverni a falba azért, hogy véres legyen a fejem. Tehát például akkor, amikor a skizofrének emberibb kezelésére akarom rávenni egy kórház orvosait, szívesen fölveszek egy nyakkendőt és zakót is, hogy eljártsszam a szerepem, hogy úgy nézzek ki, mint valaki, akiben ők hinni tudnak, valaki, akire hallgatni tudnak. A fontos az, hogy önmagamban ne játsszak szerepet, Önmagam ellen ne játsszak szerepet. Persze a mai társadalomban feltétlenül szükséges, hogy néha kiadjam magam valakinek, különben bezárnak, különben nem engedik meg, hogy itt beszéljek nektek. Akkor inkább bezárnának egy kórházba. Tehát nem lehet minden szerepet levetkőzni, de lehet válogatni azok között a szerepek között, amiket az embernek feltétlenül meg kell tartania azért, hogy társadalomban éljen. De ilyenkor már szabadon választja azokat a szerepeket az ember s nem félelemből.

Érdemes beszélni egy keveset a mester és a tanítvány kapcsolatáról is, arról, hogy milyen egy demagóg, és milyen egy valódi mester. Arról, hogy, ki a mester és ki az úr. Arról, hogy amikor valakinek a tanítványa leszek, akkor elárulom-e magam vagy pedig valóban a saját utamon haladok előre a mesterem segítségével, Arról, hogy ezt hogyan lehet megtudni.

Az egyik legnagyobb olyan mester, akit nagyon sokan demagógnak gondolnak, egy indiai guru, akit Bhagwan Rajnees-nak hívnak. Ő azt mondta, hogy amikor olyasvalaki közelében vagyunk, aki mesternek adja ki magát, akkor nagyon oda kell figyelniünk a saját szívünkre, s azt kell megkérdeznünk magunktól, hogy amikor ennek az embernek a közelében vagyok, akkor távolodom-e önmagamtól, vagy közeledek önmagamhoz. Tehát azt, hogy ez az ember, s ennek az embernek a tanításai, elvisznek-e önmagamtól valahová hozzá, tehát kihasznál-e engem, vagy inkább azt érzem, hogy ennek az embernek a közelében egyre közelebb kerülök a saját középpontomhoz. Nem arról van szó, hogy az ember nem tudja megtéveszteni magát, hogy nem lehet hibát véteni, de szerintem nincs jobb mutató, mint ez annak megállapítására, hogy ki lehet valaki számára valódi mester, s ki hamis mester. De ha az ember talál önmagának egy valódi mestert, akkor egy háromszög alakul ki. Ilyenkor a mester, a tanítvány és az Isten - vagy nevezzük nagyobb intelligenciának - egygyé válik. Az ember tanulása közben a legizgalmasabb pontokon nyilvánvaló, hogy ez a három csak része egy nagy valaminek. S ilyenkor már persze megtörténik az, hogy a tanítványból is mester lesz, s a mesterből tanítvány, vagy mind a kettő mester lesz, s akkor az egyik megy tovább. Ez pontosan az ellenkezője annak, amiről korábban beszéltem, szóval korábban az úrról s nem a mesterről beszéltem.

Még néhány szót szólok az ideálról. Mondjuk, az élet az olyan, hogy én itt állok, és millió labda jön felém. Vannak kék labdák, piros labdák, fehér labdák, fekete labdák, mindenféle színű labdák repülnek felém, Ha van egy ideálom, akkor az olyan, mintha azt mondanám, hogy nekem fekete labdák kellene. S akkor hiába jön felém mindenféle labda, egyik sem kell, várom a fekete labdát, és káromkodom, hogy olyan kevés fekete labda van, sohasem jön fekete labda, De

már egy piros elment, amit elkaphattam volna, vagy tizenöt sárga, meg rózsaszín, meg mindenféle, nekem azonban nem kellene, mert én olyan ember vagyok, aki feketére vágyik. Tehát, ha az embernek van egy ideálja, akkor rengeteg dolog történhet meg, de ő elsétál mellettük. Észre sem veszi az ilyen kegyeket, mert van egy ötlete, van egy elképzelése arról, hogy neki mi kell, s ki ő, s közben elveszíti azt, amije éppen van, mert valami másért küszködik. Szerintem ez rettenetes dolog. Mikor pedig végre kap egy feketét, akkor rájön egy év múlva, hogy a fekete nem is jó.

Melanie Klein beszélt először arról, hogy a paranoid állapotot depressziós állapot követi. Ez arról szól, hogy addig, ameddig illúzióink vannak, paranoidok vagyunk. Egy kisgyerek is az, mert illúziói vannak. Azonban minden alkalommal, amikor elvesztjük az illúzióinkat, minden alkalommal, amikor valamit megtudunk, minden alkalommal, amikor észreveszünk valamit, veszteséget szenvedünk. Ilyenkor depressziósok leszünk. Tehát nem lehet megtanulni valamit, nem lehet elveszteni ezt az ideált, anélkül, hogy meg ne sirassuk. Tulajdonképpen nem siratunk meg semmit, csak illúziót veszünk, de mégis veszünk valamit. Ha valamilyen oknál fogva félünk attól, hogy nagyon szomorúak legyünk, s félünk a depressziótól, akkor nem engedhetjük meg magunknak, hogy valamit is megtudjunk, hogy bármit is tanuljunk. Ha nem voltatok még depressziósok, akkor nem tanultatok semmit. Minél inkább depressziósok vagytok, annál biztosabb, hogy akkor éppen tanultok valamit.

Ez hasonlít a fájdalomhoz. Kétféle fájdalom van. Van olyan fájdalom, ami az élet fájdalma, s van olyan fájdalom, ami értelmetlen. Az ember rengeteg olyan fájdalmat tud átélni, aminek értelme van. Az illúziók elvesztése olyan fájdalom, aminek sok értelme van. Gyereket szülni szintén olyan fájdalom, aminek sok értelme van. De akkor amikor egy részeg autós elüt három gyereket, aki játszanak az utcán, annak a fájdalomnak nincs sok értelme. Nagyon nehéz abból értelmet kihámozni. Az másfajta fájdalom, mint a szülés fájdalma, vagy az illúziók elvesztése miatt érzett fájdalom.

Az ideált szerintem meg lehet tervezni. Az ideál alatt én azt értem, mintha létezne egy tervrajz, amely alapján megállapítható, hogy milyen például egy jó Feldmár András. Megmutatja, hogy milyenné kell lennem. Egy állat, vagy egy növény nem kérdezi meg magát arról, hogy milyennek kell lennie, csak belenő abba, aki. Miért nem tudunk mi belenőni abba, akik vagyunk?

A múlt héten beszéltem arról, hogy hogyan szentesítsük magunkat a figyelmünkön keresztül. Miért ne azonosuljunk azzal, amiről észre vesszük, hogy ráfigyelünk akkor, amikor nem szabályozzuk a figyelmünket? Ha komolyan vennénk azt, amit ilyenkor észreveszünk, és nem félünk attól, hogy észrevegyük, akkor azok lehetünk, akkor azzá tehetjük magunkat, amit a legérdekesebbnek találunk. A saját fiamat és lányomat is arra biztatom, hogy vegyék magukat komolyan, s azt tegyék, ami a legizgalmasabb a számukra. Nem tudnám megmondani nekik, hogy az mi, mert arról halvány gőzöm sincs arról. Azt csak ők tudják. Ezt senki nem mondhatja meg a másoknak, ezt mindenkinek magának kell fölfedeznie. Számomra az a legizgalmasabb, amikor egy másik emberrel együtt vagyok, és arra törekszünk, hogy olyan közel kerüljünk egymáshoz, amennyire közel csak lehet anélkül, hogy valakinek is fájdalmat okoznánk. De soha nem tűzném ezt ki célul valaki másnak. Nekem legalább 35 évembe került, mire erre rájöttem.

Jó kérdés, s megkérdezhetnétek a Pszichológia Intézetet az egyetemen, hogy miért nem tanítják minden egyetemen azt, hogy az ember hogy tud kijönni a hipnózisból? Miért csak azt tanítják, hogy hogyan kell hipnózisba menni? Ha fontos az, hogy hogyan lehet kijönni belőle, akkor miért nem tanítják? Miért van az, hogy még az egyetemen is hipnotizálnak minket, hiszen azt hiszem a legnagyobb hipnózis - nemcsak Magyarországon és Észak-Amerikában - hogy az ész és az értelem, az fontosabb, mint az érzelem? Mintha az értelem intelligensebb volna, mint az érzelem! El tudok képzelni egy olyan egyetemet, ahol az embereket az érzelmekre tanítják. Vagy segítenék azt, hogy az érzelmükre figyeljenek, és úgy éljék az életüket, hogy az érzelmükre hallgatnak, nem pedig az értelmükre. Szerintem semmilyen érv sem szól amellett, hogy az ember az értelmét vagy az eszét használja ahelyett, hogy az érzelmeit használná. Úgy gondolom, hogy ha egy ember hülyén gondolkodik, az hülye az érzelmeiben is. Néha pedig az érzelem sokkal mélyebb intelligenciától származik, mint az értelem. Ha megnézik, hogy honnan származnak az érzelmek, akkor láthatjátok, hogy az agy egy öregebb rétegéből, az értelem azonban egy újabb rétegből. Tehát lehetséges, hogy valamilyen nagyon öreg, ókori bölcsesség lakozik az érzelmeinkben. Számomra nagyon furcsa az, hogy majdnem mindenütt azt tanuljuk, hogyan szabályozzuk az érzelmeinket, és hogyan használjuk az értelmünket és az eszünket arra, hogy uralkodjon az érzelmeink fölött. Miért nem fordítva? Nem tudom, hogy ez nyilvánvaló-e, de szerintem, ha most, ebben a pillanatban egy kis polaroid képet csinálnánk a világmindenségről, számomra teljesen nyilvánvaló, hogy az, amit az eszünk segítségével csináltunk, megöli minket. Ide vitt el bennünket a tudomány. Valami nagyonrossz történt a tudománnyal. Nem lennénk egy ilyen hatalmas szakadék szélén, ha valóban olyan sokat tudna az eszünk. Nem tudom, hogy ezt miért olyan nehéz észrevenni? A racionális tudomány hívei azt mondják, hogy igen-igen nehéz helyzetben vagyunk, de nagyon hamar meg fogjuk találni a megoldást. Nemsokára minden jó lesz. Azt mondják, hogy most ugyan ennyi problémánk van, de egy kicsit több tudomány az majd megoldja azokat. A megoldások azonban sokkal több problémát okoznak; Mindig is így volt. Soha nem történt másként. A technológia egyre több technológiát követel, s egyre több problémát kelt az életben, bennünk, az állatokban, a növényekben, a bioszférában. S akkor azt mondják, hogy most már csak napok kérdése, s akkor megoldjuk ezeket a kis problémákat. Ehelyett pedig itt tartunk. S ez egyre rosszabb. Tehát nem értem, miért nem veszi észre valaki, hogy valami rettenetes hiba történt valahol, amikor elhatároztuk, hogy a tudomány nagyon jó dolog. S mi a tudomány alapja? A tudomány ott kezdődött, amikor valaki azt mondta, hogy nézzük a világmindenséget úgy, mintha mi itt sem lennénk. Tehát nézzünk dolgokat objektíven. Amikor Newton, Kepler és a többiek elkezdtek úgy gondolkozni, hogy nézzük úgy a világot, mintha mi itt sem lennénk. Iktassuk ki önmagunkat! Hát ez ide vezetett. Erre van megoldás, mégpedig az, hogy gyorsan iktassuk be magunkat! És úgy tudjuk beiktatni magunkat, hogy az érzelmeinket komolyan vesszük.

Budapesten beszélgettem egy barátommal, aki 15 évig dolgozott azon, hogy a Dunát ne terelje el, és éppen szombaton találkoztam vele. Azt mondta, ez az élete legrosszabb napja, és arról beszélgettünk, hogy úgy néz ki, ezt a folyamatot nem lehet megállítani. Akik egyre több ilyen dolgot akarnak építeni, azok azzal magyarázzák ezt, hogy ki kell javítani azokat a hibákat, amiket ez az építmény

csinál. Ebből persze meg lehet gazdagodni. Tehát miről beszélünk itt? Az ambícióról. Mindig megáll az eszem, amikor azt hallom, hogy az emberek még mindig félnek attól, hogy az LSD-re rá lehet szokni, miközben mindannyian arra szoktunk rá, hogy az energia szolgái legyünk. Rászoktunk az energiára, s abszolút nem akarunk leszokni róla. Olyanok vagyunk, mint az alkoholisták, akik azt mondják, hogy egyre több alkoholra van szükségük. Mi azt mondogatjuk, hogy egyre több energiára van szükségünk. Nem törődünk azzal, hogy honnan vesszük. Ha belegondolunk abba, hogy általában hogy szokik le egy alkoholista az alkoholról, akkor látjuk, hogy többnyire valamilyen tragédia készíteti arra. Részegen vezet, elüt valakit, befordul az árokba, de még él. Ha abban a pillanatban rájön arra, hogy ez azért történt, mert rászokott az alkoholra, akkor lehet, hogy le tud szokni az alkoholról. Ha nem, akkor tovább iszik, s akkor majd történik egy na



gyobb tragédia, ami vagy megöli, vagy ráébreszti arra, hogy ez az alkohol miatt volt, s leszokik. Szerintem az emberiség csak egy módon fogja földadni az energiaéhségét, úgy, hogy valami rettenetes tragédia fog történni, például olyan, mint a csernobili. Az azonban nem volt elég, mert most már megint működik az erőmű, hiszen több és több energia kell, és a Dunát is el kell terelni, mert még több energiára van szükségünk, még több elektromosságra, még több ez, még több az, így hát a csernobilinál nagyobb tragédiának kell történnie, Akkor majd vagy leszokunk az energiaéhségünkről, vagy egy még nagyobb tragédia fog bekövetkezni és meghalunk.

Szerintem az ember azért iszik, hogy ne érezze magát egyedül, és azért kell az embernek olyan sok energia, hogy ne érezze magát egyedül. Ha mindenki boldog lenne, egy kis barlangban, akkor nem lenne szükség olyan sok energiára. Nem kell mindent nélkülözni, csak fel kell adni azt a hitet, azt a hipnózist, hogy „a több, az jobb”. Mert erre vagyunk hipnotizálva. Most, hogy a Nyugat bejött Magyarországra, s egyre több reklám van - csak nézzétek a reklámokat - általában az van mögöttük, hogy a több az jobb. Tehát megint hipnózis alatt állunk, de arra kellene rájöttünk, hogy a több az nem biztos, hogy jobb, Sokkal érdekesebb lenne, ha valaki azt reklámozná - de ezt soha senki nem reklámozza - hogy az optimális nagyon jó. Azért nem reklámozzák, mert akkor meg kellene tudni, hogy mi az optimális. Az optimális nem sok, nem kevés, hát akkor mi? Szerintem az történt, hogy abban a pillanatban, amikor a pénzt kitalálták, meg lett fúrva az egész biológiai rendszer. Mert az életben biológiailag, minden optimális. Abban a pillanatban, amikor a pénzforgalom elkezdődött, többé senki nem tudta megmondani, hogy mi az optimális gazdagság. Mennyi pénznek kellene lenni optimálisan? A pénz olyan dolog, amit mindenki maximalizálni akar, senki nem akarja optimalizálni. A pénz ezért nem egy biológiai dolog, nem olyan, mint a vércukor vagy az adrenalin vagy bármilyen más biológiai dolog, amit meg tudunk mérni. Azokat mind optimális határok között akarjuk tartani, De a pénz valahogy bekerült közénk, s mindenki maximalizálni akarja. Nem tudom, hogy ezt hogyan lehetne megoldani, szerintem, ha az a bizonyos eljövendő tragédia elég nagy lesz, akkor azt hiszem, akik túlélik, össze fogják dugni a fejüket, és kitalálnak valamit. De addig, nem hiszem.

*Hallgató:* - De mi romlott el, miért történt törés akkor, amikor a pénzt valaki föltalálta, ha addig minden optimálisan ment?

*Feldmár A.:* - Nem tudom. Ezzel a barátommal nagyon elgondolkoztunk azon, hogy tulajdonképpen mi történt Európában. Hiszen Kína és India nem követte el ezt a hibát. Mi történt az európai történelemben, ami nem történt meg az Indiaiban és a kínaiban? A kapitalizmus éppen olyan, mint a rák. A rákkal éppen az a baj, hogy a ráksejtek meghülyülnek. Buták. Nem állnak meg ott, ahol a határaik vannak. A kapitalista növekedés nem áll meg a határoknál. Több szennyezést engednek a tengerekbe és a folyókba, mint amennyit a tengerek és folyók elbírnak, Ezt mindenki tudja, de nem állnak meg, mert több profitot akarnak. A kapitalizmus olyan dolog, ami csak azért akar növekedni, hogy egyre nagyobb legyen. Minden határt megszegnek. Az esztétikai határ megszegésekor például olyan épületeket építenek, amik rondák, és nem illeszkednek a környezetbe. Persze nemcsak esztétikai, hanem minden határt megszegnek csak azért, hogy több profitot szerezzenek. A kérdés az, hogy fiziológiás rendszer-e még a kapitalizmus, vagy már patológiás, működnek-e még a

szabályozórendszerei?

Még egy témáról szeretnék beszélni, arról, ami velem történt. Olvastátok Castaneda könyveit? Ő antropológus, aki egy Don Juan nevezetű varázsló tanítványa lett. Csak arról akarok beszélni, hogy hogyan lesz valaki varázsló. Ebben a könyvben ez nyilvánvaló. Csak úgy lehet valaki varázs

ló, hogy megtanul egy ilyen „tisztáson” élni - ahogy mindannyian megtanultunk - s akkor valakitől meg kell tanulni egy másik „tisztáson” élni. Tehát valahol, egy másik tudatállapotban is otthon kell lenni. Don Juan arra tanította Castanedát, hogy egészen más formában lássa a világot. Ehhez használtak mindenféle növényeket, LSD-szerű dolgokat, de Don Juan azt is megtanította neki, hogy hogyan éljen ebben a másik világban. Ha valaki tud élni egy - a normálistól teljesen eltérő világban, ahol sokkal kevesebb ember él, akkor még mindig nem egy varázsló. A varázsló az, aki két világ közé tud csúszni. Tehát aki így is tudja látni a világot, meg úgy, és amikor mind a kettőben otthon van, akkor valahogy kicsúszik mindkettőből úgy, hogy sehol sincs. Kicsúszik valahova, ahol nincsenek definíciók, ahol nincsen hipnózis. Mert ez a világ is hipnózis, meg az a világ is hipnózis, de amikor az ember nagyon jól tud két világban élni, akkor valami történik velünk, átcsúszunk mind a kettőn oda, ahol nincs hipnózis. S azt, aki így megmenekül a hipnózistól, varázslónak hívják.

Hogy miért érdekel ez engem? Mert ez az életemben nagyon korán megtörtént velem. Ahogy mondtam, három és fél éves koromban eltűnt a családom és egy másik családba csöppentem. Az én családomban volt egy ilyen „tisztás”. A másikban ez egész más volt, s ezt nagyon hamar meg kellett tanulnom. Aztán `56-ben, amikor elmentem innen, kicsúsztam a magyarok arkangyalának szárnyai alól, s egy angol-saxon arkangyal szárnyai alá csúsztam be. Amikor az ember megtanul egy másik nyelvet, nemcsak úgy, hogy olvasni tudjon, hanem úgy, hogy élni tudjon egy más nyelvvel, az egy más idő is, mert a nyelv földarabolja a világot érzelmileg és értelmileg. Minden nyelv másképpen. Tehát itt is megtanultam élni két világban. S amikor sajnos egyik világban sem érzem egészen otthon magam, akkor néha át lehet csúszni egy olyan helyre, ahol olyan dolgok történnek, amelyektől az ember vagy nagyon megijed vagy észreveszi, hogy azok nagyon fontos dolgok. Ilyenkor ebből az ember vagy betegséget készít, s rengeteg fájdalmat okoz magának, vagy valahogy használja ezt az energiát, hogy a dolgok fölé kerekedjen, Tehát vagy megfullad, vagy úszik. Én próbálok úszni. Ezt azért mondom mert Owen, egy kiváló angol költő azt mondta, hogy nem vagyunk teljesen emberek, ha legalább három nyelvet nem beszélünk, s legalább két kultúrában nem érezzük otthon magunkat. Ezt mindannyian megtehetjük. Szerintem ő azért mondja ezt, mert egy költőnek nagyon fontos, hogy átcsússzék a világok között, s ne a hipnotizált nyelvet beszélje, mert különben nem költő. Egy költő éppen azért költő, mert megszabadul a nyelv tradicionális hipnózisától. Tehát a jó költők is varázslók.

## VIII. TÉTEL

1992. NOVEMBER 12.

*MARSLAKÓK ÉS A KERESZT*

*FREUD ÉS A FÁJDALOM*

*LSD ÉS FÁJDALOM*

*FÉRFIAK KÖZÖSSÉGE*

*KIKÖZÖSÍTÉS ÉS GONDOLATOK*

*A FÁJDALOM 10 AXIÓMÁJA*

*ALICE ÉS AZ EVOLÚCIÓ*

*A PÓK PECHJE*

Szeretnék egy kicsit beszélni a fájdalomról, Talán azzal a szimbólummal kezdeném, amit fölrajzoltam. Ha mondjuk a Marsról jöttem volna, és körülnézek a Földön, akárhová mennék, mindenütt

látnék ilyen fakeresztet, amelyre egy férfi van felszegezve. Vajon mit gondolnék erről a kultúráról, nem tudván, hogy ez mit jelent? Ti gondoltatok már erre? Ha belecsöppennétek egy ilyen kultúrába, s nem tudnátok semmit, nem tudnátok, ki az a Jézus, nem tudnátok, hogy mi a kereszténység, mi az, hogy katolikus, semmit sem tudnátok, csak látnátok ezt a képet. Vajon mit gondolnátok? Képzeljétek el, hogy a Marsról jöttetek, éppen csak elkezdtetek magyarul tanulni, Vajon mi jutna eszetekbe? Arra valószínűleg nagyon hamar rájönnétek, hogy ezt a szimbólumot gyerekkoruk óta rengeteg embernek mutogatják. Mintha ez lenne a legfontosabb. Fontosabb, mint az ötágú vörös csillag, fontosabb, mint bármi más, s már évszázadok óta mutogatják egymásnak az emberek. Hát vagy hülyék vagyunk? Miért mutogatnak a gyerekeknek egy férfit, aki egy keresztben kínlódik? Nem elgondolkodtató? Ezek okos emberek, ez nagyon szép világ, akkor ennek valami értelme van. Mi az? Mit jelent ez? Szenvedést, valamit mond a szenvedésről, hiszen ez az ember egész biztosan szenved. Fájdalmat is jelent, mert biztos fáj neki az, hogy felszegezték, A marslakó is tudná azt, hogy ha valakit keresztre szögeznek, s lóg rajta, az fáj neki. Kínzást is jelent. Azt, hogy ezen a bolygón van kínzás. Szóval nemcsak arról van szó, hogy dolgok fájnak, hanem ezek a lények - akiket embereknek hívnak - kínozzák is egymást. Ez az ember valószínűleg nem önmaga ment föl a keresztre. Hiszen, ha csak a lába s az egyik keze lenne fölszögezve, akkor ő maga is fölszögezhette volna magát, de így nem, Tehát logikus, hogy más emberek szögezték fel erre a fára. Mindez tehát jelentheti azt is, hogy vigyázat, ezen a planétán ember-embert kínoz.

*Hallgató:* - Ha marslakó lennék, s idejönnék, akkor először a közlekedési jelzőtáblákat fejteném meg, s azt gondolnám, hogy azok is valamilyen figyelmeztetést tartalmaznak.

*Feldmár A.:* - Az biztos! A kereszt is egy közlekedési jelzőtábla. Teljes mértékben. Azt szeretném kihámozni, hogy mire figyelmeztet. Talán ilyesmire: „Vigyázz, félj a másik embertől!” Mi vagyunk az egyetlen olyan faj, amelynek tagjai egymást kínozzák. Oroszlánok nem kínoznak oroszlánokat, teknősbékák nem kínoznak teknősbékákat, de vigyázat, emberek kínoznak embereket! Erre vigyázni kell.

Másik gondolat - a kiközösítés, elkülönítés. Nagyon fontos, hogy a fájdalom körül megtalálható a kiközösítés is. Akinek valami fáj, aki fájdalommal küszködik, az nem érzi, hogy együtt lenne azokkal, akiknek éppen nem fáj semmijük. Ez persze mindkét irányban igaz, Nagyon fáj, ha valakit kiközösítenek, és akinek nagyon fáj valamije, az kiközösítve érzi magát. A fájdalom és a szeparáció nagyon szoros kapcsolatban áll. Ez is benne van a kereszt szimbólumában.

Miért férfi? Miért nem nő van ezen a keresztben? A marslakó észreveszi, hogy két különböző emberfajta van, és ez a „közlekedési jelzőtábla” a férfiakra vonatkozik, nem pedig a nőkre. Hány olyan keresztet láttatok, amire nő van feszítve? Egy-két festő festett ilyen képet, de nem nagyon régen, csak mostanában. Ez férfi, s ez valahol az apa-fiú dologról szól, mert ő nem azt mondta, hogy „Mama miért hagytál el?”, hanem azt, hogy „Atyám, miért hagytál el engem?” Azonnal tudná az, aki a Marsról jött, hogy ez afféle férfias világ. Itt valami aszimmetria van a férfiak s a nők között. De a marslakó arra is gondolhat, hogy a nőket nem kell inteni. Ők tudnak valamit a fájdalomról, amit a férfiak nem. Így is lehet gondolkozni. Talán egy nő szögezte föl a férfit? De nincs nő mellette, sőt eredetileg két férfi van ott, a tolvajok. Lehet, hogy a nők feszítik keresztre a férfiakat? Szóval azt nem tudjuk, hogy ki csinálta, de azt tudjuk, hogy a nők valahogy hiányoznak ebből a képből, Ha álmodunk, s valami feltűnően hiányzik az álból, akkor lehet, hogy az a valami a legfontosabb. Innen egy nő hiányzik.

A fiamnak volt egyszer egy álma, ami nagyon megijesztette. Azt álmodta, hogy látott egy keresztre feszített embert, akinek a kezében a szög helyén injekciós tű volt, ami egy másik kereszt volt, s arra föl volt feszítve egy másik ember, Ennek a másik embernek a kezébe is egy kereszt alakú injekciós tű volt beleszúrva, s ez addig ment így, amíg a fiam föl nem ébredt. Nagyon megijesztette ez az álom, s azóta is, ha egy injekciós tűt hoz egy orvos, a fiam abban a pillanatban elájul.

Szóval a kereszt arról is szól, hogy a testet fémmel ki lehet lyukasztani, így engem is ki lehet lyukasztani. Ha a Marsról jöttem, akkor ez azt jelenti számomra, hogy ezeket az embereket ki lehet lyukasztani. Persze nem minden élőlényt szabad kilyukasztani, Szóval a teljes kiszolgáltatottság is benne van a szimbólumban. Azt az üzenetet is tartalmazza, hogy ha ezen a planétán fogsz élni, akkor ez történhet veled is, hiszen ha még Jézussal is megtették, akkor bármely pillanatban akármelyikünket csak úgy odaszegezhetnek a fára. Mindannyian kiszolgáltatottak vagyunk.

Benne van a halál is. A szenvedés, a fájdalom, az, hogy ezek valahogy összeköttetésben állnak a halállal. Erről jut eszembe, hogy amikor a gyerekek fáj valamije, akkor rettenetesen fél - ezt nagyon megtanultam a saját gyerekeimtől, de dolgoztam egy darabig egy gyermekkorházban, gyerekekkel, akik szintén rettenetesen féltek, ha fájt valamijük. Nagyon fontos egy egész fiatal gyerek

esetében is, hogy ha mondjuk megvágja a kezét és sír, s fáj neki a seb, akkor a felnőtt, akik megnézi, nagyon komolyan tanulmányozza, hogy mi történt. Van, aki csak annyit mond, hogy „Áh, ez semmi!” Ilyenkor a seb hosszabb ideig, és erősebben fog fájni a gyerekeknek, mint akkor, ha vala

ki valóban megvizsgálja, tüzetesen megnézi, kitisztítja a sebet és kezeli, még akkor is, ha valójában nem kellene, de komolyan veszi. Erre azért van szükség, mert minden fájdalomban van egy olyan komponens, ami miatt abban a pillanatban, amikor valami fáj - mélyen, talán tudat alatt attól félünk, hogy meghalunk. Ilyenkor valahol tudjuk, hogy annyira kiszolgáltatottak vagyunk, hogy most bármi megtörténhet velünk. A gyerek nagyon megnyugszik, ha az ember azt mondja neki, hogy „ez nem komoly, egy picit fájni fog, de aztán meg fog gyógyulni”. Abban a pillanatban, amikor a gyerek megnyugszik, mert elhiszi, hogy ettől nem fog meghalni, ez nem lesz rettenetes, abban a pillanatban a fájdalom szubjektív élménye lelohad.

A lányomnak egyszer rettenetesen fájt a hasa, annyira, hogy azt hittük, vakbélgyulladás van. Éjjel volt, és bevitettem a kórházba. Először egy fiatal orvos vizsgálta meg, aki nem értett semmihez. Tudta ugyan, hogy mi a vakbélgyulladás, csak éppen arról nem tudott, hogy egy gyerekkel mit kell csinálni. Megvizsgálta, nyomkodta, s azt mondta a lányomnak, hogy „itt tartunk ma éjjel, s a legrosszabb esetben holnap majd megoperálunk”. Amikor kiment a szobából a lányom azt mondta, hogy most jobban fáj a hasa, mint valaha. Ekkor szerencsére bejött egy főorvos, aki azért jött, hogy megnézzé, jól végezte-e a fiatal orvos a dolgát, s ez az idős orvos leült, kicsit beszélgetett a lányommal, egy-két kérdést feltett neki, én pedig rájöttem, hogy a válaszokból azt akarta megtudni, hogy általában mennyire érzékeny a lányom. Később beszélgettem vele, s azt mondta, vannak olyan gyerekek, akik nagyon erős fájdalmat éreznek olyankor, amikor mások a fájdalmat észre sem veszik. Vannak olyanok, akik nem veszik észre a fájdalmat még abban az esetben sem, amikor más már ordítana. Tehát óriási a fájdalom szubjektív érzésének eltérése. Szerintem két kérdés után tudta, hogy a lányom olyan, hogy ha valami, akár a legkisebb dolog nincs rendben, akkor ordít. Nem mártír. Egy kicsit megvizsgálta, megnézte, s azt mondta - de nem nekem, hanem belenézett a lányom szemébe s neki mondta - hogy szerinte semmi baja nincs, nem vakbélgyulladás, nem kell operálni, azonnal hazamehet. Nagyon okosan azt mondta, hogy ez most nem vakbél, de holnapután, ki tudja, talán az is lehet, most azonban nem az. Most csak megfázott, s vannak olyan területek az emberben, amelyek begyulladnak, ha megfázik valaki, s némelyik gyereknek ez egyáltalán nem fáj, némelyiknek pedig nagyon. Ez most egyáltalán nem veszélyes, egy-két napon belül biztos el fog tűnni. Fölírt valami fájdalomcsillapítót, s azt mondta, vigyük csak haza a gyereket. Tíz másodperccel azután, hogy ez az orvos kiment, a lányom rám nézett, s azt mondta: „Most már nem fáj!” Rettenetesen fontos tehát az, hogy tudjuk, minden fájdalom fölveti a halál, a kiszolgáltatottság kérdését. A legkisebb fájdalom is.

Na, jutott még valami eszetekbe arról, hogy miféle lények vagyunk mi, hogy a keresztet mutogatjuk egymásnak, ideg a gyerekeinknek?

*Hallgató:* - Köztes lények vagyunk, két állapot között, ha úgy tetszik, az élet és a halál között, mert a keresztben lévő férfi már nem él úgy, ahogy élni szoktak, de még nem is halt meg úgy, ahogy meghalni szokás. Meg térben is az ég és a föld között van.

*Feldmár A.:* - Igen, köztes lények vagyunk, de a kereszt helyett lehetne mondjuk egy lebegő ágyon egy férfi és egy nő szerelmeskedő pozícióban, úgy, mint ahogy például az indiaiaknál Shiva és Shakti, akik örökké szeretkeznek. (Indiában ezt mutogatják a gyerekeiknek. A keresztet nem az egész világon mutogatják. Shiva



és a szeretkezés közben szintén föld és ég között vannak, és ők is köztes lények, de ők örülnek egymásnak. Itt pedig lóg egy ember az ég és a föld között, és szenved. Ez egy szenvedés képe. A nagy kérdés az, hogy miért mutatunk egy szenvedő embert. Ha gyerek lennék, s ránézek erre a keresztre, akkor azt mondom, „hogy köszönöm, én innen elmegyek”.

Hát ki a fene akar fölnőni, ha ezt csinálják velem? Ez rettenetesen ijesztő kép, ha az ember átéli. Szerintem nagyon kevesen élik át. Nagyon kevesen néznek rá valóban. Jézus a szeretet jelképe, úgy, ahogy a Buddha is. Jézus nem szeret, Jézus maga a szeretet. A kereszt ezt is jelenti számunkra, ha már olyan marslakók vagyunk, akik Jézus történetét is ismerik egy kicsit. A szeretetet tehát kínozzuk. Nem hagyjuk élni, ahelyett fára szögezzük. Ki szögezte őt oda? A hatalom. Ez azt is jelenti, hogy valamilyen kapcsolat van a hatalom és a szeretet között, de az nem barátság. Ez nem barátságos kép. A hatalom keresztre feszíti a szeretetet. Ezt is jelenti. Még jelent ezer dolgot, csak egy-kettőt mondtam el, azokat, amik éppen eszembe jutottak.

Ha az ember elolvassa Jézus történetét, akkor azt úgy is el lehet értelmezni, hogy Jézus egész életében azon gondolkozott, van-e értelme annak, hogy az egyik embernek hatalma legyen egy másik ember fölött. Ő egyértelműen arra a konklúzióra jutott, hogy nincs. Nem kell. Ő soha nem akarta, hogy hatalma legyen egy másik ember fölött. A hatalom is teljesen elvetette őt. Kivetette magából, mert kívülről jött, s fölszögezte a fára. Hát ez mi?

Azt hiszem azt, hogy ezt nők csinálták, hamar el lehet vetni. Ezt csak férfiak csinálhatták. Sok nő itt sír a kereszt mellett. A nőknek egyáltalán nem tetszett a keresztre feszítés. A nőknek van egy olyan fájdalomélményük, amely a férfiaknak nincs. Ezért nekik nem kell a fájdalom. Ez az élmény a szülés. Amikor egy nő szül, az fáj neki. De az érdekes dolog az - ezt sok nő elmondta nekem, én magamtól nem tudnám, de elhiszem nekik, mert egymástól függetlenül mondták, - hogy ha a férfi orvosok megengedték - tehát megint a férfiktól függ a dolog - és otthon szültek, a férfiak elől elbújva, akkor amikor elértek egy pontot a fájdalomban, amikor már annyira fáj a szülés, s annyira kiszolgáltatottnak érezték magukat, akkor valami átkapcsolt bennük, és a tudatállapotuk megváltozott. Azóta már azt is tudjuk, hogy abban a pillanatban LSD-25 van az asszonyok vérében, de a gyerekek vérében is, mert ilyenkor az természetesen módon termelődik a szervezetben. Ez megnyitja az asszonyok tudatállapotát, s ebben a pillanatban megvan ugyan a fájdalomérzésük, de nem azt érzik az asszonyok, hogy ki vannak közösítve és el vannak szeparálva, hanem épp ellenkezőleg, az egyesülést élik meg. Ilyenkor a szülő asszony egynek érzi magát az összes anyával, aki valaha szült, aki valaha szülni fog, s úgy érzi, hogy ő is a természet része. Tehát egyfajta kozmikus egység érzését éli meg, amelyben a fájdalom már nem fáj. Felülkerekedik a fájdalomon, egy olyan tudatállapotba kerül, ahol már nem baj, hogy van fájdalom, mert amíg csak fáj, fáj, fáj, addig úgy érezte, hogy egyedül van. De ebből az egyedüllétből valahogy áttört egy egyé válásba, s abban a pillanatban már minden rendben volt. Ezt a szülés végén tapasztalják a nők, ezután pedig minden rendben lesz.

A férfiaknak nincs meg ez az élményük. A férfiak semmi olyat nem tudnak csinálni, ami ezt az élményt megközelíti. Szerintem nem a nők irigylik a férfiak péniszét, hanem a férfiak irigylik a nőktől ezt a kozmikus élményt. Valószínűleg azért fontos sok kultúrában az, hogy a férfiak ne legyenek ott a szülésnél, nehogy

irigykedjenek, s elrontsák a nők azon élményét, amit ők nem tudnak átélni. Amikor egy férfinak nagyon fáj valamije, és amikor teljesen kiszolgáltatottnak érzi magát a fájdalom miatt, akkor, ha a fájdalom fokozódik, és szerencsés, átugrik a tudatállapota és a fájdalomon keresztül egyé tud válni mindazokkal a férfiakkal, akik valaha is szenvedtek, szenvednek, s szenvedni fognak.

A kereszt szimbóluma tehát egyesíti mindazokat, akik elkülönülten élnek, s ez hasonlít a megváltás érzéséhez. Azon emberek számára, akik a fájdalomtól át tudnak jutni, ebbe az együttlétbe, a fájdalom tulajdonképpen egy ajtó, amin átjutva rájönnek arra, hogy egyek vagyunk. Rájönnek

arra, hogy csak egy fájdalom van, s abban vagyunk egyedek. Aki ezt meg tudja tenni, az úgy érzi, mintha átélte volna egy halált és egy újjászületést, ami persze mind benne van a kereszt szimbólumában, hiszen - ha elolvassuk a történetet, tudhatjuk, hogy - állítólag Jézus is meghalt s újjászületett.

Arról is beszélni fogok, hogy ez metafora vagy valóság. Azt már biztosan észleltétek, hogy ha valamitek fáj, akkor beszűkül a tudatállapototok, nem tudtok másra odafigyelni. Az ember narcisztikus lesz, mert semmi másra nem tud figyelni, csak a saját fájdalmára. Nagyon kevés az olyan ember, aki a fájdalmát át tudja vinni mondjuk zenébe, festménybe vagy filozófiába. Nagyon sokan - a legkiválóbb művészek, zenészek, filozófusok - mind rettenetesen fájdalmakat éltek át. A fájdalomukból keletkezett az a virág, amiért még emlékezünk rájuk. Nem lehet tudni, hogy ha több fájdalmat éltek volna át, akkor többet írtak volna-e, vagy többet festettek volna-e. Ők úgy gondolják, hogy nem. Senki sem ismeri egy másik ember fájdalmát. Ezért is érezzük elkülönítve magunkat egymástól. Ha csak a fogam fáj, már akkor is úgy érzem, hogy a világon senki nem tudja átérezni azt, hogy mi történik velem. Valaki mondhatja nekem azt, hogy - „Áh, nekem is fáj már a fogam, ne csinálj nagy ügyet belőle!”, de ez hazugság, mert halvány gőze sincs arról, hogy az én fogam hogyan fáj. A fájdalom azért nagyon ijesztő, mert az embert emlékezteti arra, hogy teljesen el vagyunk egymástól szigetelve. Nem lehet ismerni egy másik ember fájdalmát. A fájdalmat nem lehet összeadni, kivonni, szorozni, vagy osztani. Például mi lenne, ha összeadnánk a fájdalmat ebben a szobában? Ennek nem lenne semmi értelme, mert csak egy egyéni fájdalom van. Nem lehet összehasonlítani, amikor rájövök arra, hogy egyedül vagyok a fájdalommal, akkor hálás leszek minden olyan dologért, ami a figyelmemet el tudja mozdítani a fájdalomról valami másra. Ha állandóan krónikus fájdalmaim vannak, akkor valami olyat kell találnom, amire figyelni tudok, és ami annyira érdekel, hogy miatta otthagynom a fájdalommat csak azért, hogy arra figyeljek, ami nagyon érdekel. Az embernek nagyon mély érdeklődésűnek kell lenni ahhoz, hogy mondjuk írjon a fájdalomtól akkor, amikor neki fáj. Freudnak például, amikor már a rák befészkelte magát az álkapcsába, rettenetes fájdalmai voltak, s mivel rákja volt, ez a halálfélelemmel is járt. Óriási halálfélelme lehetett, hiszen abban a pillanatban, amikor az orvos azt mondja, hogy rákod van, az olyan, mintha azt mondanák, aláírták a halálos ítéletedet. Megnéztem, hogy abban az időben, amikor Freud élt, ilyen diagnózis mellett hány évet jósltak az embernek. Mondjuk, kb. három évet. Freud ötször ennyit élt ezután. Lehet persze, hogy a számok nem pontosak, de hogy ötször annyit élt, mint egy átlagember ilyen diagnózissal, az biztos. Szerintem azért, mert akkor kezdett el írni a halálról, a Thanatoszról, amikor megbetegedett. Tehát ahelyett, hogy azt mondta volna, hogy „erre a félelemre nem fogok odafigyelni, úgy teszek, mintha ez nem lenne”, pontosan arra figyelt arról írt. Úgy vonta el a figyelmét a fájdalomról, hogy éppen a saját halálfélelméről írt. Az volt olyan érdekes számára, mintha mást sem csinált volna, mint föl alá járkal, s azt mondja „jaj de fáj, jaj de fáj!” Amikor a jajgatás helyett valaki énekel, az már művészet, abban már van valami, ami megvált a fájdalomtól. Freud inkább, arra figyelt, hogy milyen a meghalás folyamata, miről szól, mi ez a Thanatosz. S szerintem ez ötszörözte meg az életét.

*Hallgató:* - Végül is a műalkotás elkészítése is egyfajta szülés.

*Feldmár A.:* - Igen. Híres festők között például alig van nő. A feministák nagyon

sokszor megkérdezték, hogy miért van ez. Nagyon sokan azt mondták, hogy a férfiak nem engedték a nőket érvényesülni, ellopták a nők művészetét, szolgáskorban tartották a nőket, s a nőknek nem volt annyi szabad idejük, mint a férfiaknak. S ez mind igaz; De szerintem az is az egyik ok, hogy a nők szá

mára a kreativitásnál fontosabb volt a gyerekszülés és gyereknevelés. Akinek kisgyermek van, az tudja, hogy nem lehet anya és festő egyszerre. Közben persze a férfiak is frusztrálódtak, amikor úgy érezték, hogy semmi közük sincs a gyerekszüléshez. Már Freud is beszélt arról, hogy ez a frusztráció volt a kultúra kezdete.

Mi ez a kegyetlenség, ez a kínzás? Mit gondoltok, hogy ha már van fájdalom, akkor miért találunk majdnem minden korban olyan embereket, akik majdnem művészetté fejlesztették a kínzást?

*Hallgató:* - Ez egy kicsit olyan, mint Istennek lenni. Büntetlenül lehet élet-halál kérdésében dönten.

*Feldmár A.:* - Igen, ha már teremteni nem tud, akkor legalább a teremtményt lehet rombolni. Volt

egy tanárom, aki azt mondta nekem, hogy a fájdalom Isten mérnöki hibája. Nem volt elég ambíciója Istennek. Ha több ambíciója lett volna, akkor jobban szerkesztette volna az embereket, mert - a tanáromnak legalábbis ez volt a véleménye - a fájdalomra nincs szükség. Szerinte információt nem ad, főleg a krónikus fájdalom nem, és ő maga is ki tudna találni olyan dolgokat, amelyek fájdalom nélkül jeleznek. Például az embernek a körme kigyulladna egy kicsit. De minek a fájdalom, például a fogfájás?

*Hallgató:* - Ha nem fájna, nem mennénk orvoshoz.

*Feldmár A.:* - Ilyen hülyék vagyunk? Akkor beszéljünk erről! Szerintem nagyon sok hülye ember van, még itt, közöttünk is, mert nagyon sokunknak fáj krónikusan valamije. Mit gondoltok, mi a fejfájás normális gyakorisága? Hányszor kell egy héten, vagy egy hónapban fájni a fejünknek? Szerintem a normális az, ha soha nem fáj az ember feje. Úgy gondolom, nem igaz, hogy a fájdalomban nincs információ.

Nagyon érdekes megfigyelni azt, hogy az emberek miről gondolják, hogy van benne információ, s miről, hogy nincs. Crick, egy Nobel díjas kutató írt arról, hogy az álmoknak nincs értelmük, az álmok nem kommunikálnak, s rossz az embernek az, ha az álmain gondolkodik. Ő egy számítógépes metaforára gondolt, amiben azt mondja, hogy az idegrendszerben mindenféle szemét gyűlik föl napközben. Az idegrendszer az álom segítségével tisztítja magát. Az idegrendszer ürüléke az álom, s az, aki az álmaival foglalkozik, olyan, mintha a kakában turkálna, olyan, mintha újra megenné azt, amit kikakált, s ez rettenetes - mondja Crick - mert akkor éppen azt vesszük vissza, amitől egyszer már megszabadultunk. Szerinte az a legjobb, ha az ember néni emlékszik az álmaira, és ha emlékszik, akkor gyorsan felejtse el, mert ha leírjuk, akkor is visszajuttatjuk magunkba az álmot. Valakinek elmondani vagy hogy gondolkozni róla, az rettenetes. Egyszerűen itt egy Nobel díjas tudós, aki azt mondja, hogy káros az egészségedre, ha az álmaidról gondolkozol. De vannak mások - mint például én is - akik azt mondják, hogy ha nem érted meg az álmaidat, akkor nagy baj van. Kinek hiszel? Van egy tanítóm, aki azt mondja, hogy a fájdalomban nincs információ, s itt vagyok én, aki azt mondja, hogy ha valakinek fáj a feje, akkor jól teszi, ha leül, s figyel a fájdalomra. Ne vegyen be fájdalomcsillapítót, hanem üljön le, koncentráljon a fájdalomra, s engedje, hogy a fájdalma vigye oda, ahol megkérdezheti a fájdalom szellemétől, hogy mit kell tennie azért, hogy ne kínozza őt ez a szellem! Szerintem minden fájdalomnak van értelme, s addig fog fájni, amíg az ember meg nem tudja, hogy mi az az értelem,

s nem tesz valamit az életével a probléma megoldása érdekében. Hiszen a fájdalom attól van, mert valamit csinálunk, amit jobb lenne nem megtenni, vagy valamit nem teszünk, amit jobb lenne megtenni. Szerintem akkor nagyon hülyék vagyunk, ha inkább fájunk, mintsem hogy megtegyük azt, amit kell, vagy ne tegyük azt, amit nem kell.

Az első pszichoszomatikai szabály, ami eszembe jut, az az, hogy ha valaki nem akarja érezni az érzéseit, akkor a testét fogja érezni. Ha nem akarom érezni azt, hogy mérges vagyok, akkor valamim fájni fog. Ha nem akarom érezni, hogy szomorú vagyok, ha nem akarok sírni, akkor valamim fájni fog vagy beteg leszek. Tehát rengeteg betegség s fájdalom azért keletkezik, mert nem akarjuk érezni az érzéseinket. Ha van egy pont a pszichénkben, ahol valami baj van, akkor megbolondulhatunk a testünkben vagy megbolondulhatunk a lelkünkben. Nagyon sokan inkább a testünkben bolondulunk meg, mint a lelkünkben. Ebben a környezetben, a mi társadalmunkban kevésbé szégyenítik meg az embereket, ha valami baj van a testükkel, mint akkor, ha valami baj van a lelkükkel. Tehát, ha az embernek fizikai fájdalmai vannak, vagy beteg, akkor érdemes inkább azzal törődni, mert ha azzal foglalkozik, hogy rettenetes emóciói vannak, sír vagy ordít vagy nevet, akkor megszegyenítik.

Szerintem más kultúrában ez másképpen lenne. Például Samuel Buttler írt egy könyvet, aminek a címe „Erehwon”, ami a „nowhere”, azaz a „sehol” szó visszafelé írva. Ez egy utópia, ahol az egyik dolog, ami történik, az az, hogy aki fizikailag beteg volt, akinek fájdalmai voltak, azokat börtönbe zárták. Illegális volt betegnek lenni. Tehát azok, akik betegek voltak, azok bujdosnak. Nem voltak orvosok, csak rendőrök. Ez nagyon „egészséges” társadalom volt. Viszont szélsőséges érzéseik voltak. Ott érdekesebb volt az embernek érezni az érzéseit inkább, minthogy elfojtsa őket, s így a testén keresztül érezze azokat.

Akik közel vannak a halálhoz, és rettenetes fájdalmakat éreznek, néha egy 8-10 órás LSD kirándulás után többé nem kérnek fájdalomcsillapítót. Ez megint a születéshez, meg a keresztrefeszítéshez vezethető vissza, ahol az ember szimbólumon keresztül áthidalja az egyedüllétét. Mert az LSD hatása alatt az ember meghal és újraszületik. És mi a haláltól való félelem? Legtöbbször nem emlékszünk arra, hogy mit jelenti meghalni. Nem arról van szó, hogy nem haltunk meg már többször, egyszerűen emlékszünk rá, de azt hisszük, hogy a halál alkalmával mindent elvesztünk. A halál alkalmával mindenkinek mindent ott kell hagyni. Abszolút mindent. Tehát ez az elválás, az elszakadás maximuma. A psziché számára az elszeparálás abszolút maximuma a halál. Tehát a testi fájdalom, amit az ember a halála előtt érez, azért is jelentkezik nagyon sok haldokló esetében, mert nem merik érezni az elszakadás szomorúságát. Ha valaki ott tudna lenni, aki át tudja fogni a haldoklót, mint egy gyereket, és zokogna, s a haldokló valóban meg tudná gyászolni mindazt amit elveszít, mert most el kell mennie, tehát ha valóban el tudna köszönni, az élettől, a fáktól a fűtől az égtől, a szeretteitől, a kedvenc olvasmányaitól, mindentől, ha mindezt meg tudná tenni, és át tudná érezni, akkor nem lenne fizikai fájdalma. Az LSD hatása alatt az ember átéli ezt az elszakadást. Átéli azt, hogy mindenkitől elszakad, és éppen abban a pillanatban, amikor azt hiszi, hogy egyedül lesz, akkor érti meg, hogy nincs elszakadás. Hogy mindannyian egyek vagyunk, s egyek vagyunk abban, hogy mindannyian elszakadunk. Így, szavakban talán ez nem is jelent semmit. De amikor az ember átéli, akkor ez olyan megnyugvás számára, hogy utána nem érez többé fájdalmat.

Tehát a fájdalom valahogy mindig együtt jár az elkülönüléssel, s csak egyetlen egy dolog van, ami a fájdalmat gyógyítja, ez pedig az együttlét. Sokkal inkább csillapodik a fájdalom akkor, ha valaki megfogja az ember kezét, s valóban ott van vele, mint akkor, ha bevesz egy fájdalomcsillapítót. Szubjektíve a fájdalom jobban

fáj, amikor az ember egyedül érzi magát, mint akkor, amikor nem érzi magát egyedül. Vannak kérdések?

*Hallgató:* - Más kultúrákban a férfiaknak nem kell megoldaniuk a közösségbe való beolvadást, vagy ők másképp csinálják?

*Feldmár A.:* - Nagyon sok kultúrában a férfiaknak van egy rituális közösségük, ahol valóban együtt érzik magukat. Elkülönítik magukat a nőktől. Irian Jaya egy nagyon kis sziget. Nemrég egy barátom ott járt, hozott haza egy csomó fényképet és elmesélte, hogy ott a férfiak semmi mást nem viselnek, csak egy pénisztokot, amit soha nem vesznek le. Ő három hétig volt ott, és soha egyetlen férfit nem látott enélkül a tok nélkül. Még amikor alszanak, akkor is rajtuk van a tok. El lehet képzelni, milyen lehet ekkora tokkal aludni. A férfiak soha nem alszanak a feleségükkel, van egy nagy házuk, ami a város közepén van, és a családi házak a férfiak háza körül vannak. A nők a családi házakban élnek a gyerekekkel, a férfiak pedig a férfiak házában laknak. Körülbelül egy életben összesen háromszor szeretkeznek. Sem a nők sem a férfiak nem szeretnek szeretkezni. A nők és a gyerekek szeretnek egymással lenni, a férfiak is szeretnek egymással lenni, a férfiak utálják a nőket, a nők utálják a férfiakat, s ez így jó mindenkinek. Még a szeretkezések után is visszamennek a férfiak házába, hogy a férfiakkal aludjanak, Soha nem alszanak a nőekkel. Így alszanak, hogy egymás mögött a pénisz-fokuk egymáson van, s ha az egyikük megfordul, akkor mindnyájuknak meg kell fordulnia. Rengeteget dohányoznak. Azért keli dohányozniuk, mert rengetek szűnyog van, s azok csak akkor nem csípnek, ha minden tele van füsttel. Emiatt az emberek a földön alszanak, mert csak ott lehet lélegezni, a fenti régióban minden csupa füst. Ezt a barátomat meghívták a férfiak házába, hogy aludjon velük. Ő azonban nem érezte magát olyan közel hozzájuk, hogy ott feküdjön velük, főleg azért, mert a világon ezek az egyik olyan törzs, akik fejdámszok. Így aztán egy kicsit félt is tőlük. (Az állam már megtiltotta nekik a fejdámszokot, de azért ők mégis tovább űzték az ipart. Tulajdonképpen semmi más dolguk nem volt, a nők csináltak mindent, nekik csak a fejdámszoktal kellett foglalkozniuk.) Szóval ez a barátom ahelyett, hogy melléjük feküdt volna, odakuporodott a sarokba, nézte őket, és nem tudta elképzelni, hogy miért nem veszik le azt a nagy pénisztokot. Soha nem is tudta meg. Azt hitte azért, mert félték összehasonlítani a péniszük méretét. Így mindenkinek egyforma tokja volt, és nem volt ok irigységre. Ezt azért mondtam el, mert egy ilyen kultúrában van valami a férfiak között, ami összefűzi őket. Óriási érzés lehet minden éjjel együtt mozogni egy csomó férfival. Ilyenkor az ember nem érzi magát elkülönítve, vagy kiközösítve.

*Hallgató:* - Akkor miért vannak Krisztust követő, hívő családanyák?

*Feldmár A.:* - Én sem értem. Nem tudom. De beszélek egy kicsit a szeretet-hatalomról, ami talán valamelyest választ ad a kérdésedre. A szeretet egy csoda. A hatalom, az természetes. Éppen olyan természetes, mint a tigris. A szeretet azért csoda, mert akkor, amikor két ember szereti egymást, s eggyé válnak, azt nem akarattal csinálják, az csak úgy megtörténik. Mikor két ember szeretkezik, s egyszerre úgy érzik, hogy az Ego-juk határa elolvad, eggyé válnak, úgy mozognak, mintha egyek lennének, s nem is maguktól mozognak együtt, hanem valami mozgatja őket, az olyan érzés, ami úgy megrázza az embert. Vannak, akik úgy megijednek ettől az érzéstől, vannak olyanok is, aki megint át akarják élni, de abban a pillanatban, amikor az ember megint akarja, akkor már nem találja. Nem lehet szándékosan ilyen tudatállapotba kerülni, ez csak úgy megtörténik. Vagy



meg történik vagy nem. Azért mondom, hogy a szeretet egy csoda. Éppen azért, mert néha ilyen csoda történik, vannak olyan akaratos emberek, akik azt mondják, hogy „én ilyen csodát akarok”. Abban a pillanatban azonban, amikor az ember akarja, akkor már hatalomról van szó, s nem szeretetről. Szerintem ebből fakad a misztikus élmény. A misztikus élmény olyan, mint a szeretet.

Vannak olyan csodák, amikor az ember kinyílik a világ felé, és pontosan tudja, hogy milyen Isten, és tudja azt is, hogy milyenek az angyalok. Hogy milyen szavakat használunk erre, az kultúrafüggő, de az élmény a szavakon túl van. Ez az, amit a görögök „nyílt titoknak” neveztek. A „nyílt titok” nem azért titok, mert valaki elrejtette, hanem azért, mert nincsenek rá szavak. Angolul az „ineffable” az a szó, ami arra utal, hogy vannak olyan élmények, amikről nem lehet beszélni. Nem azért nem lehet, mert valaki megtiltotta, hanem azért, mert nincsenek rá szavak. Ezekről az élményekről szimbólumokban lehet beszélni, s azok a szimbólumok, amiket az ember választ minden kultúrában, minden időben mások, de ha az ember jobban megvizsgálja őket, akkor megsejti, hogy ugyanazokról az élményekről szólnak, s ezek a csodák. De szerintem a vallás, az egy ilyen akaratra, hatalomra épülő dolog, ami azt mondja, hogy nem lehet csak úgy várni ezekre a dolgokra, hanem a csodát elő kell idézni úgy, mintha egy automatát működtetnénk: ha itt beteszünk három imát, akkor ott kijön a csoda. Azt mondja, hogy jónak kell lenni, s akkor megkapod ezt meg azt. Gyónni kell, úgy majd magadhoz veheted az ostyát, és akkor megy a masina. Tehát mindig van valaki, aki felváltja vagy felszegezi, megöli a szeretetet, s a hatalom útjára kerül. Tehát feláldozzuk a szeretetet a hataloméért. S mivel a csoda nem elég gyakran történik, nagyon sok olyan ember van, aki éhezik az imitációra. Azt mondják, csináljunk úgy mintha lenne. Ezért kell a hit. Csak olyanok hisznek, akik nem tudnak. Aki tud, az nem hisz. Óriási hipnózist jelent, ha, az ember olyan emberek között nő fel, akik vallásos rituálékat csinálnak: templomba járnak, s ott imádkoznak és énekelnek. Ha ez valódi, akkor megvalósulhat az, mint ami nagyon sok néger templomban, nevezetesen, hogy annyira belemerülnek az éneklésbe és az együttlétbe, hogy ez a csoda megtörténik. Tehát az olyan vallás, amely megengedi az embernek azt, hogy valódi élménye legyen, szükségtelessé teszi a hitet. Ott csak követni kell őket, ha azt mondják; „No gyere, énekelj velünk!” S ahogy velük énekel, egyszerre történik valami, és onnantól már nem kell hinni, akkor már tudod, hogy mi történik. Egy csoda. Valami megrázó. Olyan, mintha hozzáérnél valami nagyon erős dologhoz, s azt beengednéd magadba. Most már tudod, hogy miért csinálják ezt, s miről szól.

Szóval nagyon kell vigyázni arra, hogy az ember a szeretetre való vágyát ne váltsa föl a szeretet valami hatalommal kapcsolatos imitációjára. Ezt azért mondom, mert ha a szüleink hipokriták, akkor mi is álszentekként nőünk fel. Úgy teszünk, mintha így meg úgy csinálnánk, mert az olyan jó. Ha mindenki így csinál, akkor ki vagyok én, hogy azt mondjam nekik: „Nem hiszem el, hogy ez nektek jó.” Akkor lelőnek vagy fölszegeznek a keresztre.

Erről az is eszembe jut, hogy szeretnék még valami fontosat mondani a kiközösítés témájáról, azaz arról, hogy minden embercsoportban mindig akad egy-két olyan ember, aki mond valamit a többieknek vagy csinál valamit a többiekkel. Ilyenkor három dolog történhet. Az egyik az, hogy elfogadják, a közösség úgy érzi, hogy amit ez az ember mond, az nagyon jó, ők is gondoltak rá, csak még nem mondták ki. Ekkor elfogadják az illetőt, örülnek és megölelik ezt az embert. A második az, hogy valamilyen oknál fogva azt mondják: „Ez rossz, veszélyes, mi erről nem akarunk gondolkodni. Már megöltük ezt a gondolatot magunkban, s akkor mit beszél ez az ember? Inkább megöljük őt is, mert nem tűrjük el, hogy ilyeneket mondjon, amíg közöttünk van.” Ezt tették Jézussal is. Ő olyanokat mondott, amiket nem tűrtek el, amikről nem akartak gondolkodni, ezért

meg kellett állítani, így hát megölték. A harmadik dolog, ami történhet az az, hogy nem is fogadják el és nem is ölik meg. Tulajdonképpen így is megölik, de úgy ölik meg, hogy azt mondják, ez nem fontos, vagy fontos, de valahol máshol de nem itt, tehát trivializálják, kívülre söpri az egész világképet, s így aztán el lehet felejtetni. Ilyenkor nem is kell megölni, mert nem is fontos.

Tulajdonképpen ez a három dolog, amit lehet csinálni valakivel, aki megszólal egy közösségben. Az érdekes az - s érdemes erről gondolkozni - hogy pontosan ugyanezt csináljuk a saját gondolatainkkal is. Ez nemcsak egy közösségben történik meg, hanem a saját pszichénken belül is. Ha van egy gondolatod, akkor azt megölheted, elfogadhatod, vagy trivializálhatod. Nagyon érdemes lenne egy-két évig figyelni, hogy mit csinálsz a saját gondolataiddal.

Elmondom az egyik legérdekesebb élményemet. Amikor pszichoanalízisben voltam, s le kellett feküdnöm a díványra, néztem a mennyezetet, amíg az analitikusom mögöttem aludt, én meg nem szóltam semmit. „Miért beszélnek valakinek, aki hortyog?”; gondoltam, de ha már itt vagyok és fizetek, akkor csinállok valami érdekeset. Tulajdonképpen erre való a pszichoanalízis, mármint arra, hogy az ember figyelje a saját gondolatait. Ha ellenállás alakul ki - ezt akkor mondja egy analitikus, aki nem alszik, amikor a páciens már sokáig volt csendben - akkor a feladat az, hogy a páciens szabadon mondjon el mindent, ami a tudatában van, Válogatás nélkül mindent, ami eszébe jut. Ezt persze könnyű mondani, de borzasztóan nehéz megcsinálni. Ha valami eszébe jut az embernek, akkor azt elfogadhatja, de ez a ritkábbik eset. Általában az ember megijed vagy azt mondja magában, hogy „Ez nem fontos, miért traktáljam az analitikusomat ilyen triviális dolgokkal?” Persze éppen az a feladat, hogy az ember ne szortírozzon, csak fogjon meg mindent. Állandóan ugyanattól a három dologtól félünk: a saját dolgainktól, a saját ötleteinktől, és a saját érzelmeinktől. Néha tudat alatt szortírozzuk az érzelmeinket.

Találtam egy érdekes történetet. Beszélgettünk Spotted Eagle-ről. Van egy érdekes könyv az a címe hogy „The tongues of man and angels - Angyalok és emberek nyelve”. Ez a könyv arról szól, hogy mostanában nagyon sok ember érzi, hogy valaki beszél rajta keresztül. Elmondom az egyik leghíresebb esetet. Egy pszichológusnő, aki normális ember volt, tanított egy egyetemen. Egyszerre csak diktálni kezdett neki egy férfihang, s akkor elkezdett írni egy könyvet. Ezt a könyvet a világon mindenütt olvassák. Ez a hang eleinte nem mondta meg, hogy ki, de egy vastag könyv diktálása után elárulta, hogy ő Jézus Krisztus. Ezt a nő megrökönyödéssel fogadta, hiszen ő maga nemcsak, hogy pszichológus volt, hanem ateista és zsidó is. Vajon miért ír Jézus könyvet egy ateista, zsidó pszichológusnőn keresztül? Nagyon érdekes ez az egész dolog. Ha ő továbbra is egy ateista, zsidó pszichológusnő marad, akkor csak egy következtetésre tud jutni; arra, hogy megbolondult. Ha én lennék Jézus, akkor én is egy ateista, zsidó pszichológusnőn keresztül akarnék beszélni, mert hiszen egy katolikus papon keresztül könnyű lenne, nemde?

Még néhány szót szólok a fájdalomról. Egy barátommal egyszer csináltunk egy fájdalom-klinikát, ahol meghirdettük, hogy akinek sok fájdalma van, vagy olyan fájdalmai vannak, amiket orvosok nem tudnak kezelni, akkor csak jöjjenek hozzánk. Nem mondtuk azt, hogy meggyógyítjuk őket, csak annyit mondtunk, hogy majd beszélgetünk velük, és megtesszük, amit tudunk. Körülbelül egy évig dolgoztunk olyan emberekkel, akiknek krónikus fájdalmaik voltak, miközben

beszélgettünk s beszélgettünk velük. Ez alatt az idő alatt leszűrtünk tíz axiómát az élményeinkről. A pácienseink megtanítottak bennünket arra, hogy ezekre nagyon vigyázzunk. Ezeket elmondom nektek, hátha esetleg alkalmatok van olyanokkal dolgozni, akiknek gyakori fájdalmaik vannak.

1. Az első dolog, amire rá kellett jönnünk, hogy nincs elképzelt fájdalom. A fájdalom mindig valódi. Az egyik leghülyébb dolog, amit orvosok mondhatnak a pácienseiknek az az, hogy elképzelt fájdalomról beszélnek. Ha valaki azt mondja, hogy „nekem itt fáj”, akkor hogy jön ahhoz egy orvos, hogy azt mondja, „ez nem fáj annyira”, vagy „talán nem is fáj”, vagy azt, amit egy fiatal orvos a

fülünk hallatára mondott, hogy „nézze ez tulajdonképpen nem is fájdalom, olyan nincs. Csak az idegek nagyon gyorsan tüzelnek”. Rettenetes, ha valaki ezt mondja, mert a legrosszabb, amit tehetünk valakivel, akinek fájdalma van, az az, hogy nem fogadjuk el a fájdalmát úgy, ahogy ő azt nekünk elmondja. Tehát nagyon fontos, hogy ha az ember olyan emberekkel dolgozik, akiknek fájdalmaik vannak, akkor el kell fogadnunk azt, hogy amit a fájdalomról mondanak, az igaz.

2. A második pont szerint a fájdalom mindig nagyon személyes, s mindig nagyon szubjektív. Egy másik ember számára rettenetesen nehéz elmagyarázni, hogy pontosan milyen az a fájdalom. Éppen azért, mert rettenetesen szubjektív és rettenetesen személyes. Tehát, ha az ember orvos, akkor nagyon oda kell figyelni minden olyan apróságra, amit a beteg a fájdalomáról mond, arra, hogy pontosan milyen szavakat, milyen metaforákat használ. Mert ha igaz az, hogy minden fájdalomnak van információ-tartalma, akkor meg lehet fejteni, hogy pontosan mi az az információ. Ezért kell nagyon odafigyelni arra a pontra, ahová mutat, és arra, hogy milyen szavakat

3. A harmadik dolog az, hogy a szervezet minden fájdalommal közölni akar valamit. A szervezet gyakran segítségre szorul ahhoz, hogy megértsük, mi az, amit mond. Minden fájdalom mond valamit, és a krónikus fájdalom azért ismétli állandóan, mert az ember nem érti meg. Tehát ez pontosan ugyanúgy működik, mint egy ismétlődő álom, amit az ember azért álmodik sokszor, mert nem tudja, hogy mit jelent. Abban a pillanatban, amikor az álom valódi jelentésére rájön, az álom nem jön többé vissza. A krónikus fájdalom is csak azért tér mindig vissza, mert nem tudja az ember pontosan, hogy mit jelent. Abban a pillanatban, amikor az ember rájön, hogy mi ez a fájdalom, és tesz valamit, a fájdalom megszűnik. Ezt elégszer tapasztaltam magamon és másokon ahhoz, hogy elhiggyem.

4. A negyedik dolog, amire rájöttünk az, hogy minden fájdalom azt jelenti, valami nincs rendben. Ilyenkor azt kell kitalálni, hogy mi nincs rendben. Minden fájdalom egy kérés, amely arra készlet, hogy kutassunk, keressünk, gondolkozzunk, vizsgáljuk meg az életünket is, ne csak a testünket.

5. Az ötödik megállapításunk az, hogy minden fájdalom tartalmaz információt arra nézve, hogy mi okozza a fájdalmat. A fájdalomból tehát lehet következtetni arra, hogy mi okozza.

6. A hatodik axióma az, hogy a fájdalom nemcsak sérülésekkel függ össze, nemcsak olyan dolgokkal, ahol valami elszakadt vagy valamit elváltak vagy megütöttek, hanem a testi funkciókról is szól: arról, hogy hogyan működik a test. Például nagyon sok fejfájás onnan ered, hogy az embernek székrekedése van. Ezt nagyon sok orvos nem tudja. Mivel egy szervezet vagyunk, a fejfájás okát nemcsak a fejünkben kell keresni, hanem az egész életünkben.

7. A hetedik dolog, amire rájöttünk az, hogy a fájdalom, megállítja az ember képzelőtehetségét. Az imagináció megszűnik olyan emberekben, akiknek sok a fájdalmuk. Ha az ember segíteni akar olyan embereknek, akik sokat szenvednek a fájdalomtól, akkor azon kell dolgozni, hogy az újra megindítsa az imaginációjukat.

8. A nyolcadik megállapításunk szerint amikor az ember segíteni akar valakinek, akinek fájdalmaik vannak, akkor annak ellenére, hogy az illető azt akarja, hogy azonnal állítsuk meg a fájdalmat, azon kell dolgozni, hogy hogyan segíthetjük az embert mélyebben érezni a fájdalmát. Abban kell segíteni, hogy belemenjen a fájdalom érzésébe, és ne szaladjon el a fájdalomtól.

9. A kilencedik dolog az, hogy a fájdalom köré nagyon negatív érzések gyűlnek,

például szégyenérzés, büntudat, félelem és kisebbségi érzések. Ezekkel mind dolgozni kell, mert az ember nem tudja, hogy ezek azért alakultak-e ki, mert az embernek fáj valamije, vagy azért fáj az embernek valamije, mert ezekkel az érzésekkel él.

10. A tizedik, amit megtanultunk az, hogy ne csak a testre, a fájdalomra, s a fizikai dolgokra figyeljünk, hanem az ember egész életére; a kapcsolataira, a munkájára, az életmódjára, arra, hogy milyen az élete.

Egyszer elképzelttem, hogy ha például így vagy úgy élem az életemet, akkor az életem bevisz egyfajta betegségfelhőbe, körülbelül úgy, mintha egy pilóta a gépével együtt egy viharfelhőbe kerülne. Ilyenkor csak egy hülye pilóta menne tovább ugyanabba az irányba, hiszen akkor egyre rosszabb helyzetbe jutna. Szerintem, amikor az ember észreveszi, hogy valami nagy baj van a legjobb döntés az, hogy megváltoztatja az élete irányát, s akkor valószínű, hogy kikerül abból a viharfelhőből, amibe belement. Aztán repülhet tovább, egészen addig, amíg egy másikba nem kerül. Szerintem minden betegség, minden fájdalom arra kér minket, hogy változtassuk meg az életünket. A kérdés az, hogy hogyan. Néha akkor is változtatni kell, ha nem is tudjuk, hogy hogyan, mert elég volt úgy ahogy van.

Elmondok nektek még egy történetet. Nagyon tetszik az a rész az „Alice Tükörországbán” című könyvben, amelyben egy szúnyog egy vonat kocsijában elmagyarázza, hogy ott, ahol ő él, nem lepkék vannak, amiket angolul butterfly-nak hívnak. Náluk „bread and butterfly” van. A „bread and butter” magyarul vajaskenyér, a „fly” pedig légy. Tehát vajaskenyér legyek vannak, s ezek úgy néznek ki, hogy a szárnyaikat a felső oldalukon megvajazott, vékony szelet kenyerek alkotják, szóval ezek amolyan repülő vajaskenyerek. A fejük viszont kockacukor. Alice megkérdezi, hogy min él ez a bread and butterfly. A szúnyog azt mondja, gyenge tejes teán. Alice azonnal látja a problémát, s megkérdezi, hogy mi történik, ha megtalálja az életéhez szükséges tejes teát. Akkor meghal - válaszol a szúnyog. Alice azt mondja, hogy ez valószínűleg nagyon gyakran megtörténik. Ez mindig megtörténik - válaszolja a szúnyog. Szerintem ez a gondolat igen jelentős mértékben járult hozzá az evolúció teóriájához a XIX. században. Nagyon tisztán megvilágítja, hogy a természetes kiválasztódás nem a legerősebb túléléséről szól. Nem olyan szelekciót jelent, amelyben a legjobb és a legerősebb él tovább, hanem éppen fordítva: a természetes kiválasztódás arról szól, hogy azok a élőlények pusztulnak ki, amelyeknek nem csak egy hibájuk van, hanem kettő, s ez a két hiba olyan összefüggésben áll egymással, hogy ha „A” nem dől meg, akkor „B” fog megdőlni és fordítva. Tehát ha hozzászoksz az „A”-hoz, akkor a véged a „B” miatt fog bekövetkezni, ha pedig hozzászoksz a „B”-hez, akkor az „A”-miatt. Ez tulajdonképpen az első „double-bind”. Ha így teszel az sem jó, ha úgy teszel, az sem jó. A dinoszauruszok nem azért haltak ki, mert túl nagyra nőttek, hiszen ha kisebbek lettek volna, akkor kiirtották volna őket. Tehát ha kisebbek lettek volna, akkor sem tudtak volna élni. De nagyobbak lettek, és úgy sem tudtak élni. Mindegyik kihalt állatfaj azért pusztult ki, mert olyan volt, mint a „bread and butterfly”, ami éhen halt volna, ha nem talált volna teát, de feloldódott a feje, amikor talált.

Érdeemes elgondolkozni azon, hogy talán mi, emberek is pont ilyenek vagyunk, Arthur Koestler azt hitte, hogy az ember egy biológiai hiba. Úgy gondolta, azért fogjuk kiirtani a világot, és magunkat, mert olyanok vagyunk, mint a

dinoszauruszok. Vagy a pókok. A pók halálra ítélt állat. A pókok olyanok, mint a „bread and butterfly”. Az agyuk olyan fánkszerű, és a nyelőcsatornájuk körül helyezkedik el. Ha okosabbak lesznek, mint amilyenek most - de már most is nagyon okosak akkor vékonyabb lesz a nyelőcsatornájuk. Már így is csak folyékony dolgokat tudnak enni; azért kell megölniük állatokat, hogy kiszívják a nedveiket, mert semmi szilárdat nem tudnak enni. Ha butábbak lesznek, akkor nem lesznek elég okosak ahhoz, hogy vadásszanak. Tehát nem sokáig lesznek már pókok a Földön. Szóval nagyon szeressétek a pókokat, mert eltelik egy-két évezred,

s már nem lesznek pókok. Vagy azért fognak kipusztulni, mert hülyék, vagy azért, mert már nem tudnak nyelni. Mindez annak a hibának a következménye, ami miatt az agyuk a nyakuk körül helyezkedik el.



## IX. TÉTEL

1992. NOVEMBER 19.

*ELLENSÉG-E A GYEREK?*

*A METAFORA, MINT HALÁLOS BŰN*

*KÓMA ÉS KOMMUNIKÁCIÓ*

*INDRA HÁLÓJA ÉS A VALÓSÁG*

*KÍGYÓ, KÖLDÖKZSINÓR, KUNDALINI*

*ÁLLATOK AZ ÁLOMBAN*

*ÉLETTELI TŰZLABDA*

*AZ ÁLOM RÉTEGEI*

*SZÜLETÉS ÉS SORS*

*Hallgató:* - Azzal, hogy minden fájdalommal behatóan foglalkozunk, nem szoktatjuk a gyermekünket arra, hogy a fájdalom eszközét használja akkor, amikor a szülő hiányzik a számára?

*Feldmár A.:* - Létezik egy szindróma. Ez a Schizoid-Narcisztikus-Autista-Paranoia (SNAP). Ha valakire a fenti négy dolog mind jellemző, akkor ez azt jelenti, hogy annyira fontos önmaga számára, hogy mindent, amit valaki más akar vele csinálni - akár játszani is - támadásnak vesz. Tehát ha egy „SNAP” anyának van egy újszülöttje, és az újszülött rámosolyog és játszani akar vele, akkor az anya meg akarja magát védeni az újszülöttől, mert úgy érzi, hogy az be akarja kebelezni, minden idejét el akarja venni, hiszen állandóan játszani kell azzal a gyerekkel. Tehát ahelyett, hogy egyfajta „táncba” kezdene a saját gyermekével, az az élménye támad, hogy a gyermeke az ellensége.

A kérdéshez visszatérve: ha egy szülőnek hiányzik a gyermeke, akkor miért ne adjon a szülő többet önmagából, ha a gyereknek is hiányzik a szülő? Miért számítana betegségnek, hogy a gyerek többet akar kapni a szülőjéből? Észrevettem a saját gyerekeimen, és mások is mondták nekem, hogy csecsemők, kisgyerekek egészen ötéves korig -talán még tovább is- ha valami oknál fogva az anyjuk vagy az apjuk-akihez jobban hozzá vannak szokva- kevesebbet foglalkozik velük napközben, mint rendszeren, akkor éjjel fölébrednek. Tehát azt az időt amit nem kaptak meg a szüleiktől napközben, megszerzik éjjel. A szülő erre azt is gondolhatja: „rohadt kölyök, most meg kell tanítani arra, hogy ezt ne csinálja, mert ha most elkezd, akkor mindig így lesz”. Ez örült dolog, de rengeteg anya és apa így gondolkozik, és ellenségnek látják a saját gyerekeiket.

A kérdés valószínűleg azért merült fel, mert azt mondtam, hogy ha a gyereknek fáj valamije - például megvágta a kezét - akkor nagyon oda kell rá figyelni, mert a gyereknek a félelme és a fájdalom azonnal lecsökken, ha úgy érzi, hogy tényleg odafigyeltek rá, és tényleg megvizsgálták, mi történt vele. Ilyenkor elhiszi, hogy ez a fájdalom nem életveszélyes. A gyerekek nem hülyék. Én még nem találkoztam hülye gyerekkel.

Szerintem féltékenység, de főleg irigység is felbukkan akkor, amikor fiatal anyák a gyerekeket szoptatják. Nem tudom, itt mi a szokás, Kanadában általában lehet egészen nyíltan, villamoson is, étteremben is szoptatni. Amikor azonban a csecsemő eléri a három-négy hónapos kort, az apa elkezd mondogatni az anyának, hogy „nem volt még elég? Mikor lesz ennek vége? Meddig fogod szoptatni ezt a gyereket?” Az orvosok néha tudományos alapon mondják, hogy „most már abbahagyhatná”. Ez azonban mind az irigységből fakad. A gyereknek legalább kilenc hónapos korukig - ha nem tovább - egyáltalán nincs semmi más táplálékra szükségük, csak anyatejre. A gyereknek nem kell adni semmi más ételt addig, amíg a fogai ki nem nőttek. A hiedelem az, hogy ha addig engedi szopni az ember a gyereket, amíg a gyerek akarja, akkor soha nem fogja abbahagyni. Azt hiszik, hogy a gyereket meg kell tanítani arra, hogy már ne kelljen neki a mell. Hát nem, majd a gyerek megtanítja az anyját arra, hogy mikor kell abbahagyni a szoptatást. Pontosan ugyanígy van a szobatisztasággal. Azt sem kell tanítani, majd a gyerek megtanulja saját magától. Semmit sem kell tanítani. Szerintem nekünk kell a gyerekektől tanulnunk. Akkor, amikor a gyereknek szüksége van a figyelmemre, s azt meg is adom neki, akkor azzal elérem, hogy abban a pillanatban, amikor már más dolgok érdeklik, én leszek az első, aki észreveszem, hogy én ugyan még szeretnék vele játszani, de ő már máshol van. Már nem is

érdeklem. Tehát nem kell attól félni, hogy ha mindent odaadok neki amit akar, akkor egyre többet fog kérni. A szüleink, akik így gondolkodtak, bolondok voltak. Azoknak kellene bolondok házába költözni, akik úgy gondolják, a gyerekek kihasználják őket. Persze, ha egy gyerek azt érzi, hogy a szülei úgy viselkednek vele, mintha kihasználná őket, akkor ki is fogja használni őket. Így tanítják meg a szülők a gyerekeket arra, hogy sem

mit nem kapnak anélkül, hogy valami trükkel valahogy be ne ugratnák a szülőket. Különbözik nem kapják meg. Ha egy normális gyerekkel a szülők úgy viselkednek, mintha félni kellene tőle, akkor olyanná is varázsolják a gyereket. Hogy mi van előbb, a tyúk vagy a tojás? Jelen esetben nagyon könnyű megfelelni. A szülők ferdítik el a gyerekeket, nem pedig a gyerekek a szülőket. Szóval ez a válasz arra a kérdésre, hogy ha minden fájdalommal behatóan foglalkozunk, nem szoktatjuk-e a gyermekünket arra, hogy a fájdalom eszközét használja akkor, amikor a szülő hiányzik a számára.

A múltkor elkezdtem beszélni a metaforáról, mintegy bevezetésként ahhoz, hogy beszéljünk egy kicsit az álomról. A metafora költészet. Ha valaki komolyan mondja - mint például én - akkor megkezelik. Ha kiállnék az utcáskokra, s azt ordibálnám, hogy az ember fű, akkor bevinnének. Pedig van benne valami, nem? A „meta-fora” pontosan ugyan azt jelenti görögül, mint latinul a „trans-fer”: keresztülvinni. Ez egyfajta áttétel, átvitel. Az indulatáttétel is egy metafora. Az sem betegség, azt sem kell gyógyítani. A metaforákat nem gyógyítani kell, csak élvezni. Sajnos, a XIV. század óta az emberek elégették egymást a metaforák miatt. Ez nagyon fontos probléma. A kérdés az volt, hogy a kenyér Jézus teste-e, és a bor az Ő vére-e. A katolikusok azt mondták, hogy igen, ez így van. A protestánsok azt mondták, hogy nem! A kenyér a testét jelképezi, a bor a vérének jelképezi, de nem az. Ezért aztán máglyát raktak, s elégették egymást. Ez volt a különbség, semmi más, mint az, hogy a bor valóban Krisztus vére, vagy csak olyan, mint a vére. Ha most én azt mondanám; hogy egy kukac van az arcomban, akkor bevinnének a bolondok házába és megkezelnének. De ha azt mondanám, hogy olyan mozgásokat érzek az arcomban, mintha egy kukac lenne benne, akkor komolyan vennének, s megnéznék, hogy mi van ott. Ettől függ az, hogy kórházba visznek, vagy diliházba. Tehát még mindig ugyanaz a helyzet, mint a XIV. században, még mindig nem tudjuk, hogy mit csináljunk, s hogy gondolkozzunk arról, ha valaki metaforában beszél. Vajon bolond-e vagy sem?

Lehet, hogy ez afféle félteke-probléma is. Az agyunk jobb féltekéjében van az esztétika, ott vannak az érzések, a költészet, onnan jönnek az álmok. Az álmok kérdése szerintem a legegyszerűbb. Nincs szükség nagy elméleti okfejtésre ahhoz, hogy mindig úgy tekintsük az álmainkat, mintha metaforák lennének. Minden álom egy metafora. A protestánsok végeredményben azt mondták, hogy nem szabad a jobb féltekére hallgatni. Élünk úgy, mintha nem lenne jobb féltekénk. Nevetés, humor, látónoki állapotok, hallucinációk, ezek mind kapcsolatban állnak a metaforával. Ha a bal félteke szerint fejezzük ki magunkat, akkor mindig egy kontextusban fejezzük ki magunkat. De ha kiemeljük a szövegösszefüggésből azt, ami fontos, akkor már metaforákban beszélünk.

Az alvás az görögül „Hypnos”, a halál pedig „Thanatos”, és Hipnos Thanatos öccse volt. Van tehát valami köze az alvásnak és az álomnak a halálhoz. Ami közöttük van, az talán a kóma. Elmesélem egy-két élményemet abból az időből, amikor megtanultam, hogy hogyan lehet valakivel beszélgetni, aki kómában van, és hogy lehet segíteni rajta. Megtanultam azt, hogy kómában lévő emberekkel lehet beszélgetni, még akkor is, ha az orvosok hetek vagy hónapok óta mondják azt, hogy agyhalott. Ezek a kómában lévő emberek ott vannak, és érdekli őket az, amit az ember mond, csak nagyon nehezen tudnak felelni. Ahhoz kell némi kreativitás, hogy az ember találjon egy olyan közeget, amelyben lehet kommunikálni. Hát mi lehet az? Ha valaki kómában van, van egy utolsó dolog, ami

ha megszűnik, akkor már tényleg nincs mit tenni, akkor meghal az illető. Ez a lélegzés. A lélegzés az élet egyik titka. Van persze más is, de ez egy nagy titok. Tehát, aki kómában van, az lélegzik. Ha az ember odateszi a fülét a szájukhoz, akkor valamit lehet hallani. Vannak olyanok is, akiknek néha egy kicsit remeg az ajkuk. Az is lehet, hogy az orrukkal adnak érdekes hangokat

néha. Néha nem. Bármilyen eltérést lehet hallani, az már egyfajta összeköttetés, mert akkor mondhatom neki, hogy „ha hallasz engem, akkor add ki megint ezt a hangot, amit most adtál”. Az embernek a hideg végigfut a hátán akkor, amikor arról az emberről, akiről az orvosok azt mondták, hogy már semmi intelligenciája, már nem is él, vége van, én pedig - mikor bezárom az ajtót, nehogy egy orvos bejöjjön, s azt higgye, hogy hülye vagyok - azt mondom neki, hogy ha hallasz engem, s akarsz velem beszélgetni, akkor add ki ezt a hangot még egyszer, ő pedig még egyszer csinálja. Ilyenkor már lehet beszélgetni, hiszen akkor már csak annyit kell mondanom, hogy ha igent akarsz mondani, csináld egyszer, ha nemet, akkor pedig kétszer. Ekkor már elkezdhetek mindenfélét kérdezgetni. Ha az ember nagyon kedves akar lenni, s nem akarja, hogy az illető úgy érezze, egyfajta vallatás folyik, hanem azt szeretné, hogy érezze: egy valódi találkozásról van szó, akkor négyféle dolgot is ki lehet találni. Ezek az igen, nem, nem tudom, és nem akarom megmondani. Ez az utóbbi azért fontos, mert gyerekekkel és tinédzserekkel nem lehet beszélgetni, ha nem érzik azt, hogy szabadon megtagadhatják a választ, ha akarják. Ha ezt nem biztosítjuk számukra, akkor a számukra kellemetlen kérdésekre mindig azt mondják, hogy nem tudom. Ilyenkor az ember nem tudja, hogy valóban nem tudják, vagy csak nem akarják megmondani, a különbség pedig fontos.

A fentiekhez hasonló hipnózisban az „ideomotoros kérdezés”. Ha a hipnotizált személy egy ujja kint van az ágyon, akkor azzal az egy ujjal lehet beszélgetni. Ha adott a fenti négy válaszlehetőség, akkor mindenről lehet beszélgetni. A kómában lévőekkel való találkozások alkalmával néha a betegek azt mondták nekem, hogy nagyon fontos dolgok történnek, amíg kómában vannak. Nem unatkoznak. Rengeteg dolog történik, és ez számukra nem üres idő. Voltak olyanok, akik azt mondták, hogy vissza akarnak jönni, és élni akarnak. Voltak olyanok is, akik azt mondták, hogy meg akarnak halni. Itt, az élet és halál közötti egyensúlypontra találtam olyanokat is, akiknek valamit meg kellett tenniük, mielőtt meg tudtak volna halni, s voltak olyanok is, akiknek valamit meg kellett tenniük ahhoz, hogy vissza tudjanak jönni az életbe. Néha visszajöttek, néha meghaltak, amikor - néha talán az én segítségemmel, néha anélkül - elvégezték azt, amit meg kellett tenniük, mielőtt kijöttek ebből a purgatóriumból, mert ez tulajdonképpen egy purgatórium. Se nem mennyország, se nem pokol, s nem is föld, hanem valami más hely, ahol vannak, s valamit csinálnak. Néha felhorkantanak akkor, amikor elkezdtünk beszélgetni. Ha ilyenkor megkérdem, hogy ez véletlen volt-e, vagy megpróbálnak kifejezni valamit, akkor a válasz többnyire az volt, hogy igen, ezzel valamit ki akarnak fejezni. Ilyenkor megkérdem tőlük, hogy tudnák-e ezt hangosabban csinálni. Akkor hangosabban csinálják. Nemegyszer előfordult, hogy valaki, aki már három hete nem mozdult meg, fölült, s elkezdett ordítani. Ordított, ordított, ordított, és utána jobban volt. Nem tudom miért, én csak elmondom, hogy mik történtek. Volt olyan is, aki az ordítás után magához tért a kómájából, volt elég ideje, hogy beszélgesse a hozzátartozóival, s aztán meghalt. De volt olyan is, aki két hétig beszélgetett a hozzátartozóival, aztán a saját lábán kísértelt a kórházból. Az orvosok nem tudták elhinni, ami történt, hiszen már azt mondták rá, hogy halott. Csaknem minden olyan esetben, amiről tudok, a probléma közöttük és a családtagjaik között volt. Ezért voltak kómában, ezért nem tudtak járni. Vagy azért, mert olyan kapcsolatban - például házasságban -- éltek, ahová nem akartak visszamenni, de nem is akartak meghalni. De nem tudták, hogy

hogyan tudnának kikerülni a házasságból úgy, hogy ne kelljen meghalniuk. Ha ebben segíteni tudtam, akkor visszajöttek élni. Például, ha felajánlottam, hogy majd segítek az elválásban.

Valakit az akarata ellenére sem lehet életben tartani. De honnan származik ez az akarat? Spotted Eagle azt mondja, hogy akkor születünk meg, s akkor halunk meg, amikor akarunk, de az akarat a nagy S-szel írt Self-ből jön, nem pedig az Ego-ból. Az Ego akarhat vagy nem akarhat amit akar, az nem érdekes. Ha a Self azt mondaná, hogy kihúzom magam a testemből, akkor nincs olyan gép, ami életben tudná tartani a testet. Addig, amíg valaki él, azért él, mert valami tennivalója van, valamin dolgozik, valami problémája van. '

Emlékszem arra, hogy egyszer egy nő páciensem nagyon sokáig mérges volt magára. Az apja kórházban feküdt kómában, és az anyja és ők majdnem minden nap mentek látogatni az apját. Gyakran nagyon szeretett volna egyedül lenni az apjával, de az anyja soha nem hagyta egyedül a szobában. Egy délután az az érzés különösen erős volt benne, hogy most szeretne az apjával egyedül lenni egy kicsit, de nem merte kiküldeni az anyját. Úgy érezte, hogy akar az apjának mondani valamit. S búcsúzásakor, amikor az apja fölé hajolt és elköszönt, akkor egy könnycsepp gördült ki az apja szeméből, s lecsúszott az arcán. Mégis elment az anyjával, s akkor - egy órán belül az apja meghalt. Ez a nő nagyon-nagyon sajnálta, hogy nem hallgatott önmagára. Az egész életükre jellemző volt az a dinamika, ami az apjuk halálos ágyánál történt. Ilyen dolgok nem változnak meg. Az ember úgy hal meg, ahogy él, s az ember úgy él, ahogy meghal.

Egy másik nő páciensem, akinek azt mondtam, hogy szerintem nyugodtan mondjon el a kómában lévő apjának mindent, amit valaha is el akart mondani neki, elment a kórházba, bezárta az ajtót - mondtam, hogy úgy jobb - és elkezdett beszélgetni az apjával. Az apja teljesen mozdulatlanul feküdt, semmi jelét nem adta annak, hogy értette vagy hallotta volna. A nő először olyan bulának érezte magát, hogy egy ilyen „zöldségnek” beszél, de aztán belelendült, s éppen azért, mert az apja nem tudott felelni, mindent elmondott neki, ami valaha is bántotta. Hogy milyen volt az, amikor az apja részeg volt, milyen volt, amikor az apja szexuálisan molesztálta, miért volt rossz az, amit az öccsével csinált, mindent elmondott. Azt is, hogy mennyire szereti, s mennyire fog hiányozni neki, szóval elmondott jót is, rosszat is, mindent. Ő is azt mondta, hogy amikor befejezte, s el akart köszönni, és az apja fölé hajolt, akkor két könnycsepp csordult le az apja arcán. A következő nap az apja meghalt, és a nő arra gondolt, hogy az apja talán még három hónapig is ott lett volna kómában, ha ő így, teljesen őszintén, el nem köszön tőle. '

Úgy néz ki - az alapján, amit tudok - hogy éppen az ilyen dolgok azok, amik élet és halál között tartják az embert: a büntudat, amiről soha nem beszéltek az életükben, a titkok, a nem befejezett emberi kapcsolatok.

Arról is beszéltem, hogy mindenre emlékezünk, ami a fogamzásunktól kezdve történt velünk, s az orvosok erre is azt mondják, hogy lehetetlen. S én akkor még nem is beszélek múlt életekről, amire persze még inkább azt mondják, hogy az lehetetlen. Most vagy én vagyok hülye, vagy ők nem mondanak igazat. Vagy-vagy.

A buddhisták között van egy nagyon érdekes szekta, amit „Hua-Yen-Buddhizmusnak” hívnak. Ennek az alapvető képe nagyon érdekes: Indra hálója. Indra egy istennő, aki olyan hálót készített, amely tökéletesen tükröző labdából

áll. Ezek a labdák minden dimenzióban egymástól egyenlő távolságra vannak, betöltik az egész teret. Az egész olyan, mint egy három dimenziós, tükrokből álló kristály. Ha belegondoltok abba, hogy ez milyen lehet, akkor rájöttök, hogy ha az ember belenéz egybe, s egész életében az ember csak egyet tanulmányozza, akkor az összes többiről is mindent fog tudni, mert mindegyikben mindegyik tükröződik és mindegyikben mindegyik tükröződését



is lehet látni. Csak attól függ az egész, hogy az embernek milyen jó szeme van. Egy ilyenben minden mindenhol ott van. Már több ezer éve úgy gondolják ezek a buddhisták, hogy tulajdonképpen ez a valóság.

Találkoztam Karl Pribrammal, aki azt mondta, hogy afféle hologram van az agyunkban. Ez tulajdonképpen Indra hálója. A hologramban is minden mindenütt megvan. Ha kettévágjátok, a fél darabban akkor is minden információ benne van. El lehet negyedelni, a negyedben akkor is minden információ benne van. Ez így van az agyunkkal is. A fél agyunkat ki lehet dobni, a maradékban még mindig minden benne van. Szerintem az egész agyunkat ki lehet dobni, s még akkor is mindent tudnánk, mert az információ nemcsak az agyunkban van. Ez az Indra hálója olyan, hogy minden sejtünk rezonál arra, ami történik velünk. Nemcsak az agyunkkal emlékezünk. Az emlékezés nem az idegrendszerben van, hanem az izmainkban a csontjainkban, az atomjainkban, a molekuláinkban, mindenütt van. A természet így próbálja megvédeni magát. Ha mondjuk csak egy szemüvegem van, s egy nagy házban élek, akkor soha nem tudom, hogy hol teszem le, és olyankor mindig keresgélnem kell. De ha minden szobában van szemüvegem, akkor ez nem gond. Ha mindenhol van mindenből egy kevés, akkor soha nem kell keresgélni. A természet úgy oldotta meg az emlékezés problémáját, hogy mindenhol minden ott van. Egy hajszálamból mindent meg lehetne tudni rólam, ha tudátok hogy kell belőle olvasni. Vagy lehetne analizálni a hangomat a magnószalagról, s abban minden benne van, ami bennem van, ami én vagyok. Tehát minden mindenhol jelen van.

Nemcsak a körülményeinkre rezonálunk, nemcsak arra, amit átélünk, hanem egymásra is. Ezért van az, hogy az ember tudatállapota megváltozik akkor, amikor bizonyos emberrel van. Ha nem érzem jól magam azzal, akivel vagyok, akkor a legjobb, ha elköszönök attól az embertől, és találok valaki mást, akivel percek múlva egészen másként fogom érezni magam. Ezért nagyon fontos az, hogy ha az ember a saját családjában nem érzi jól magát, akkor hagyja ott a családját.

Akkor beszéljünk egy kicsit az álmokról!

*Hallgató:* - Én gyakran álmodom kígyókról, arról, hogy a testemen csúszkál mindenféle kígyó, több a nyakam köré tekeredik, s állandóan be van gyulladva a torkom. Miért?

*Feldmár A.:* - Minek a metaforája a kígyó? Mi lehet az, ami olyan, mint az ember testén és főleg a nyaka körül tekerőző kígyók? A görögök - még amikor Aesculapius volt az orvoslás istene s nem tettek különbséget testi és lelki bajok között. Azt mondták annak, akinek valamilyen baja volt, hogy menjen el a templomba. Ott bedugták egy nagy lyukba. A lyuk a fenekén volt egy kőasztal, arra kellett kuporodnia az embernek, körülötte pedig hemzsegték a kígyók. Ekkor rátettek egy nagy fedelet a lyukra, és az embernek ott kellett aludni a sötétben. Amikor álmodott valamit, akkor kopogott, s olyankor bejött egy pap, akinek elmondta az álmát. Ilyenkor lehet, hogy a pap azt mondta: „Áh, ez nem jó! Ez nem Aesculapiustól jött!” Ha a pap úgy érezte, hogy az álom Aesculapiustól jött, akkor fölhívták az illetőt, elvitték a főpaphoz, aki az álom alapján elmondta, hogy Aesculapius szerint mit kell csinálni. Tehát minden gyógyítás álmon keresztül történt. A kígyók pedig az orvoslás tanító szellemeit jelképezték. Ezért lett az orvosok jelképe a fára fülkúszó két kígyó.

Miért lennének a kígyók a gyógyítás jelképei? És miért kettő? Ez engem a

köldökzsinórra emlékeztet. A köldökzsinórban is van két ér, egy artéria és egy véna. De miért lenne a köldökzsinór a gyógyítás jelképe? Hogy lesz egy kis sejtből magzat, s a magzataból egy gyerek egy nő hasában? Ez egy misztérium. De bármilyenek azok az erők, amelyek a nő méhében formálják az embert, azok az erők, amelyek egy sejtből egy embert tudnak csinálni, azok az erők biztos meg is tudják gyógyítani azt, akinek valamilyen baja van. Vissza kell álmodni magunkat. Ez regresszió. Az ember idejének kilencven százalékát az anyja méhében alvással, és álmodással tölti. Ha megnézi filmen, hogy mit csinál a magzat a köldökzsinórával, akkor olybá tűnik, mintha állandóan játszana egy kígyóval. Egy élő kígyóval. Beszéltem már arról, hogy a gyermek szívverése impulzusokat küld át a köldökzsinóron, s ha a gyerek azt megfogja, akkor az él a kezében. Az nem egy halott rongy, az egy élőlény. S az utolsó pár hónapban mi mást tudna a gyerek csinálni, mint azt, hogy szopja az ujját, és játszik a köldökzsinórával? Minden mással is persze, de a köldökzsinór sokkal nagyobb, mint bármi más. Lányok és fiúk esetében egyaránt. Le is filmezték, hogy valóban ezt csinálja a gyerek, ez nem csak amolyan kitaláció.

Az álmodra visszatérve, nem tudom, fáj-e torkod állandóan - akkor a kígyó esetleg gyógyítja vagy a kígyók arra emlékeztetnek, hogy esetleg a köldökzsinórod a nyakad köré tekeredett, mielőtt megszülettél. Innentől kezdve a saját, személyes élményeidről kellene beszélgetnünk, arról, hogy ez mire emlékeztet téged. A mitológiai részekbe és metaforákba bele lehet menni, mert azok mindenkire érvényesek, de a személyes metaforák, kicsit intimebbek. Ha a saját álmodról beszélek, akkor a legfontosabb a saját élményem azokkal a dolgokkal kapcsolatban, amik az álmodban vannak.

A kundalini kígyó - amiről már beszéltem - szintén mitológiai kígyó. Ez mindegyikünkben a gerincünk alján alszik, s néha fölbred, akkor fölkúszik a hét chakrán, a hét energiaközponton keresztül, és végül az ember feje tetején jön ki. A torok az ötödik chakra, tehát akinek nyaki vagy gégeproblémái vannak, azoknak azok azt mondanák, akik kundalini jógával foglalkoznak, hogy a krízis, amit ezek a problémák jeleznek, arról szól, hogy van-e elég valamiből a világukban, vagy nincs. Ha az ötödik chakra nyitva van, s minden rendben van, akkor az ember úgy érzi, hogy nem kell küszködni, nem kell versengeni, nem kell rivalizálni. Van elég mindenből. Ha csukva van, akkor úgy érzi, hogy semmiből sincs elég, s nagyon keményen meg kell dolgozni minden kicsi dologért, amit megszerez magának.

Másról is beszélhetünk ezzel kapcsolatban. Alan Watts, aki nagyon érdekes filozófus volt, a keletet s a nyugatot összekötötte, s azt mondta, hogy ha egy ember repülőről lenéz egy tájra, akkor abban a pillanatban, amikor egyenes vonalat lát, tudja, hogy azt ember csinálta. A természet „kígyózik”. A kígyó vagy például a sárkány, ami repülő kígyó, az élet energiáját jelképezi. Minden ami kígyózik, az életet jelképezi. Az élet állandóan kígyózik. Akik LSD-t vesznek be, gyakran érzik azt, hogy lenéznek a földre, és látják, hogy az egész földet kígyók takarják. Minden mozog, minden tele van kígyókkal, és nem is kell félni tőlük, mert ez az élet. Az élet kígyózik. Gondolhatunk arra is, hogy milyen érzés lenne az, ha a testeden csúszkálnának ezek a kis kígyók. Valami szenzációs bőrérzés lenne. Milyen bőr élmény az, amikor kígyók kígyóznak a bőrödön? Ha először nem jut az eszébe semmi, akkor az ember addig játszik az álmodával, amíg meg nem unja. A végén úgyis kikristályosodik valami.

Aztán - a kígyóktól eltávolodva - az álmodokkal kapcsolatban arról is érdemes

gondolkozni, hogy a különböző részek milyen kapcsolatban állnak egymással. A nyak az azért fontos, mert a fej és a test között van. Tehát ha valami nagyon ide összpontosítja a figyelmet, akkor azt is mondhatnánk, hogy talán a fej el van választva a testtől. Mert a nyak a köldökzsinór a test és a fej között. Egy metafora. A méhlepény, a köldökzsinór, és a magzat metaforája szerint a test a méhlepény, a nyak a köldökzsinór, a fej pedig a magzat. Vannak olyanok, akik a fejükben élnek, és a testük csak arra jó, hogy a fejüket életben tartsa. Milyen lenne egy ilyen ember? Valószínűleg nem foci

na, nem táncolna s nem kádban fürödne, hanem tusolna. Nyilvánvaló, hogy ha valaki azt hiszi, hogy a teste csak arra jó, hogy a fejét éltesse, az egyfajta különleges tudatállapotban él. Nagyon sok ilyen ember van, például matematikusok.

Egy James Hillman nevű pszichológus azt mondja, hogy a klasszikus álommal való munka - amelyet például Freud és Jung is végzett - neki egyáltalán nem tetszik. Ő azt mondja, hogy ha mondjuk egy kobra jelenik meg az ember álmában, az valóban egy kobra. A kobra lelke kúszik be ilyenkor az álomba. Azt mondja, hogy ha neki egy kobra jelenne meg az álmában, akkor bemenne a könyvtárba, és tanulmányozná a kobrákat. Megtanulna a kobrákról mindent, amit csak lehetne. Ha lenne egy az állatkertben, akkor azt megnézné, és tanulmányozná. De nemcsak abból a szempontból, hogy ez mit jelent a számára, miért éppen a kobra lelke látogatta meg. Ő nagy megtiszteltetésnek veszi, amikor egy állat belép az álmába. Amikor hallottam őt beszélni, akkor éppen egy jegesmedve jelent meg az álmában, és azután hónapokig tanulmányozta a jegesmedvéket, addig amíg mindent meg nem tudott róluk. Lehet, hogy más nem történik, de ha az ember így használja az álmait, akkor legalább sokat megtanul a világról.

Amikor megfogamzunk, nem féléton találkozunk a sperma a petesejtrel, hanem valamivel följebb. Ez férfimunka. A zigótában abban a pillanatban egy biológiai óra elkezdi ketyegni, és minden ketyegésnél sejtosztódás lép fel. Egy sejtből lesz kettő, kettőből lesz négy, négyből lesz nyolc, s amolyan nagy labda leszünk. Mindannyian ilyen labdák voltunk egyszer. Úgy hét, hét és fél napba telik, amíg leúszunk egy tejjel-mézzel teli folyón, ahol nádasok is vannak. Leúszunk egy kosárban, s ahogy úszunk, nővünk. Lassan kialakul az, amit blasztocitának hívunk, ez úszik, és ennek valahogy földre kell kerülnie, mert ha nem kerül, akkor a következő menstruációs ciklusban meghal, „le leszel húzva a WC-n, mintha ott sem lettél volna, és akkor észre sem veszik, hogy éltél”. Nagyon fontos, hogy ez a „tűzlabda” - amiből ki fogok majd robbanni - tele van étellel. Ennek valahogy le kell szállnia. Szerintem, ha az anyám nem ambivalens, és kész arra, hogy a gyereke legyek, s teherbe essék velem, akkor a tudatállapota leállítja az immunrendszerét akkor, amikor ott lebegek, a méhfal körül. Akkor nagyon könnyű leszállni, s akkor nincs félelem, nincs menekülés, nincs probléma. De ha ambivalensen azt mondja, hogy „ez igazán nem jó idő arra, hogy én most terhes legyek” - ez persze tudat alatt történik = akkor nem zárja le az immunrendszerét, ami azt jelenti, hogy ezek a kis emberek meg kell, hogy védjék magukat. Érzik, hogy valakik nem akarják, hogy ez blasztula földet érjen. Mert ha szeretnék, hogy földet érjen, akkor már ünnepelnének, Nem félnének, hanem ünnepelnének, ásnák a földet, hogy beengedjék, és aztán betakarnák. A blasztula és az anya tudata között valamilyen kommunikáció folyik. El lehet képzelni, milyen nehéz feladat az, ha a blasztulából valakinek meg kell találni az anyja Self-jét, s azt kell neki mondani, hogy „gyerünk már, engedj be, itt vagyok, élni akarok, valamit el kell intéznem a földön”. Az ellenállás arról szól, hogy az anya bölcsessége azt mondja: „Jaj, most ne! Most éppen bezártam, majd holnap kinyitok, várj egy kicsit!” A várakozás viszont nem jó a blasztulának, az a halálát jelenti. A blasztula most akarja, amit akar. Ha sokáig kell várnia, akkor meghal. Nincs olyan sok ideje. Az idő nagyon veszélyes a blasztula számára, ezért nem szeret várni.

Az álmokra soha nem lehet azt mondani, hogy megvan az egyetlen értelmezésük. Lehet bennük négy-öt-hat különböző történet, és mindegyik lehet

igaz. Bármilyen álmról is legyen szó, jó kérdés, az, hogy miért éppen akkor álmodtad, amikor álmodtad. Valamivel rezonálsz. Azt mondanám, hogy valószínűleg azért álmodtad akkor, amikor álmodtad, mert valami történik az életedben, ami hasonló, mondjuk például új környezetbe akarsz kerülni, s nem tudod, hogy ott elfogad

nak-e vagy sem. Az is lehet, hogy egy új kapcsolatod van kialakulóban. Egy új kapcsolatban is, amikor két ember találkozik, mind a kettő félhet attól, hogy a másik nem fogja elfogadni. Attól, hogy az én immunrendszerem távol fog téged tartani, s ebből a kapcsolatból nem lesz semmi, vagy a te immunrendszered fog engem távol tartani, és ezért nem lesz jó a kapcsolatunk. Meg kell az embernek kérdeznie magától, hogy miért pont azon az éjjelen álmodta amit álmodott, s ebből is lehet információhoz jutni.

Az álomnak általában három rétege van. Az egyik a gyerekkor, a múlt, a másik valami a jelenből, a külvilág, a harmadik pedig a belvilág. A múlt szólhat anyám s apám kapcsolatáról, a jelen egy - valaki mással való - kapcsolatokról, a belvilág pedig a saját magammal való kapcsolatokról. Minden álomban meg lehet találni legalább ezt a három szintet. Benne van a jövő is, de azt azért nem említettem, mert a jövő vizsgálata oda vezetne, hogy az ember kihasználja az álmait. Szerintem nem jó úgy élni, hogy az ember az álmait arra használja, hogy elhatározzon valamit. Ezt azért mondom, mert az álmok is hazudhatnak. Az ember minden tudatállapotban tud hazudni. Szerintem arra, hogy az ember elhatározza, mit akar, s mit nem akar csinálni, a legjobb tudatállapot a normális, éber tudatállapot. Ha az álmodó rájön, hogy az álmait használja arra, hogy másnap mit egyen reggelire, vagy hogy fölhívja-e a barátját vagy sem, szóval arra, hogy minden elhatározását az álmomból próbálja kiszedni, akkor nagyon hamar teljesen beködösíti az egész álmát úgy, hogy nem fogja tudni jóslásra használni őket. Lehet, hogy pontosan ugyan azok az ambivalenciák jelennek majd meg az álmában is, mint a nappali életében. Az én élményem az, hogy az álmok ilyenkor nagyon fellebbeznek, s egyfajta álomforradalom alakul ki, ha úgy érzik az álmok, hogy az ember nagyon ki akarja őket használni. Ezért nem beszéltem a jövőről.

Néha nagyon érdekes dolog történik az álmokkal. Marilyn French írt egy könyvet az álmokról, és ebben leírta a saját élményeit. Az egyik példa szerint éjjel azt álmodta, hogy egy nagyon lejtős utcán fog lemenni, át fog menni a lejtős utca végén a túloldalra, ott egy tejeskocsi fékje el fog romlani, a kocsi legördül, s majdnem el fogja őt ütni. El kell menekülnie a kocsi útjából. Ezt álmodta, s utána nagy riadalommal ébredt fel. Megjegyezte, de nem tulajdonított neki nagy jelentőséget. Aznap azonban ott találta magát egy lejtős utcán, jött a tejeskocsi, s ha nem lett volna felkészülve az élményre, akkor lehet, hogy elütötte volna. De éppen úgy, ahogy álmodta, a tejeskocsi falnak ütközött, ő pedig megmenekült.

Vajon mit csinál az ember az ilyen prekognitív álmokkal? French azt mondta, hogy nagyon sok ilyen álom van. Persze nemcsak ilyen típusú álmok vannak. Az is előfordulhat, hogy például álmodom egy gyilkosságról, a következő nap pedig azt olvasom az újságban, hogy egy pontosan ugyanolyan gyilkosság történt ugyanakkor, amikor arról álmodtam. Számomra egyértelmű, hogy ilyenre képesek vagyunk, rezonálunk arra, ami történik, vagy arra, ami történni fog. Érdemes ilyen szempontból is megvizsgálni az álmokat. French is megvizsgálta ezt a beteljesült álmát pszichodinamikai szempontból. Ha például arról álmodom, hogy valakit megöltek, s holnap valakit megölnek pontosan ugyanúgy, nem messze onnan, ahol álmodom, a kérdés az, hogy miért éppen arról álmodtam, miért éppen annak az élménynek nyíltam ki. Más dolog is történt aznap éjjel. Miért éppen arra az élményre rezonálok? Ez a jelenlegi állapotomat tükrözi. Tehát még ezek a nagyon furcsa látnoki vagy jósoló álmok is mondhatnak rólam valamit, arról, hogy éppen

most mi van velem.

Nagyon hasznos dolog ilyeneket kérdezni az emberek életéről. Egyszer például voltam egy konferencián, ahol egy pszichológusnő arról beszélt, hogy egyszer nagyon beteg lett, s hat hónapig kórházban volt. Nagyon unatkozott, és azon kezdett el gondolkozni, hogy miért éppen most lett beteg? Miért nem tett beteg a múlt évben, vagy miért nem lett beteg egy évvel később? Akkor éppen harmincöt éves volt. Ahogy játszadozott az életével, megkérdezte magát, hogy mit csinált az anyja harmincöt éves korában. Ekkor rájött, hogy az anyja akkor szülte meg a hűgát. A pszichológusnő rádöbbsent, hogy az ő életében a legrosszabb esemény a hűga megszületése volt. Ez így van mindenkivel, akár tetszik, akár nem. Ha fiatalabb testvérem születik, akkor végem van, vége a hegemoniámnak. Kész. A fiam három és fél éves volt, amikor a lányom megszületett, s most kb. 23 éves. Most kezdenek barátok lenni. Eddig utálta a fiam a lányomat, sőt, azt mondta, hogy nem is a mi lányunk, hanem egy UFO hozta, és ő - mármint a fiam - az egyetlen valódi gyerek a családban. Szóval ez a nő rájött arra, hogy az ember legtraumatikusabb élménye az, amikor az embernek egy fiatalabb testvére születik. Bement egy könyvtárba, megnézte egy csomó híres ember önéletrajzát, és arra is rájött, hogy az az év, amikor az ember eléri azt az életkort, ahány éves a vele azonos nemű szülő volt akkor, amikor a fiatalabb testvér született, akkor krízis keletkezik az ember életében. Egy-két példa: Hitler pontosan annyi idős korában halt meg, ahány éves az apja volt akkor, amikor Hitler öccse megszületett. Ez a krízis persze lehet pozitív és negatív is. A krízis lehet egy „break-through”, de lehet egy „break-down” is. Freud az első könyvének publikálása idején pontosan ugyanannyi idős volt, mint az apja, amikor Freud öccse megszületett. Nem lehet tudni, hogy az ember hogyan reagál egy krízisre.

Mióta erről hallottam, azóta gyakran vizsgálom ezt a helyzetet, s rájöttem, hogy ez valóban így működik. Az „egykék” vagy azok esetében, akik legkisebb testvérként születtek, az az év fontos, amikor annyi idősek, mint az azonos nemű szülő volt akkor amikor ők születtek. Olyankor is kialakul egy krízis az ember életében. Ez olyan álomszerű dolog, mert ha ez igaz, akkor azt kell mondanunk, hogy van valamiféle biológiai óra az emberben. Egyébként miért emlékeznénk olyan mélyen ezekre a dolgokra, hiszen általában papír és ceruza kell annak kiszámításához, hogy hány éves volt az apám amikor születtem. Én mégis az egész lényemmel reagálok erre az eseményre.

Ehhez hasonló eset a következő: nagyon sokan rettegnek attól, hogy nem élhetnek tovább az apjuk életkoránál. S minthogy erősen hipnotizálhatóak vagyunk mindannyian, ez nagyon fontos probléma, amin túl kell az embernek tennie magát. Mert az ember be tudja beszélni magának, hogy pontosan akkor haljon meg, amikor olyan szép volna meghalni, akkor a halála pontosan akkor be is következik.



## X. TÉTEL

1992. NOVEMBER 26.

*ÉLET A MENEDÉKHÁZBAN*

*VÁGY ÉS SZERETET*

*SZÉGYEN ÉS PARTNERKAPCSOLAT*

*COMMUNION*

*BEKEBELEZÉS ÉS KIHÁNYÁS*

*A PETESEJT FÉLELME*

*HIPNÓZIS ÉS SZERETET*

*SZERETET ÉS FÜGGŐSÉG*

*A SZÍVINFARKTUS PSZICHOSZOMATIKÁJA*

*TÁNC ÉS SZEX*

*A HIPNOTIKUS SZERETET*

*AZ ŐSI SIKOLY*

*HIPNÓZIS-E A SZERELEM?*

*MIÉRT GYŰLÖLJÜK AZ EGÉSZSÉGET?*

Mostanában olyan házak alapításán dolgozom, ahol olyan emberek élhetnek együtt, akik különben kórházba kerülnének, és / vagy erős orvossággal vagy elektrosokkal kezelnék őket, szóval olyanok, akiket skizofréneknek vagy pszichotikusoknak vagy más ilyesfajta „veszélyes” embereknek nyilvánítanak. Ezeket a házakat asylumoknak - magyarul menedékházaknak - hívják. Az ilyen menedékházak építése nagyon fontos számomra. Elképzelttem, hogy hová szeretnék menni, ha esetleg megbolondulnék, vagy hová szeretném küldeni valamelyik közeli hozzátartozómat - a fiamat, a lányomat vagy a feleségemet - ha megbolondulnának, és halvány gőzöm sem lenne arról, hogy kihez fordulnék. Ismerőshöz biztosan nem fordulnék, kórházba pedig egyáltalán nem akarnék menni. Így aztán megtaláltam ezt a megoldást. Londonban például van négy-öt ilyen ház, van egy Észak-Amerikában, egy Hollandiában, s valószínűleg van egy-kettő, amiről nem tudok, ahol mindenféle kezelés nélkül élnek emberek együtt, pszichiáterek és pszichológusok nélkül, anélkül, hogy pácienseknek neveznék vagy más módon hátrányosan megkülönböztetnék őket. Ezek az emberek megpróbálnak úgy élni együtt, hogy vigyázzanak egymásra, és megengedjék egymásnak azt, amit tenniük kell, vagy amit tenni akarnak. Mindezt anélkül teszik, hogy bárki azt hinné, jobban tudja, hogy valaki másnak mi kell, mint az illető saját maga.

Az első ilyen menedékházban megtörtént az, hogy az egyik ott szeretett tyúkokat vagy pulykákat tenni a feje tetejére. A fejére kötötte a madarakat egy övvel, és úgy szeretett járkálni, néha kéthárom napos, eléggé bűdös hússal a feje tetején. Az emberek egy kicsit ugyan elkerülték, de még megengedték neki, hogy így járkáljon. Egy másik ember a saját nemi szervét púderozta, különben teljesen meztelenül járkált, és a többiek ezt is megengedték. Miért ne? Nem zavart senkit. Mielőtt ezt tette volna, négy-öt nagykabátot vett egymásra mert attól félt, hogy valaki megtámadja - főleg a nemi szervét féltette - és úgy járkált. Teljesen be volt burkolózva. Most, ebben a házban éppen az ellenkezőjét csinálta, hogy kipróbálja, milyen az. Ez az ember éppen a konyhában volt, amikor az a bizonyos magas férfi a pulykával a fején belépett, ráadásul a pulykás embernél véletlenül volt egy játékpisztoly is. Abban a pillanatban, ahogy meglátta ezt a másik embert, aki púderozta magát, azonnal odacéltzott és lőtt. Ez volt a legrémesebb dolog, amit a púderozó ember el tudott képzelni. Abban a pillanatban elájult, összeesett, de amikor magához tért, attól fogva minden fóbiája eltűnt. Onnantól kezdve ez nem jelentett problémát a számára. Ilyen dolgokat nem lehet előre kitervelni, ilyen dolgokat csak meg lehet engedni, s néha meg is történnek.

Ezt azért meséltem el, mert Budapesten s Debrecenben is érdeklődnek néhányan ilyen házak magyarországi létesítése iránt, de mielőtt még egy ilyen ház beindulna, minden kis csoportnak ki lehetne dolgozni a saját, arra vonatkozó elveit, hogy hogyan lehetne ezt jól csinálni. Nincs szükség arra, hogy az ott dolgozók magas végzettségűek legyenek, csak arra van szükség, hogy türelmesek legyenek, hogy oda tudjanak figyelni az emberekre, és hogy ne ijedjenek meg azoktól, akik maguk is nagyon meg vannak ijedve. Ennyit erről.

Gondoltam, felolvasok egy levelet, amit Rene Daumal írt. Ez az utolsó levél, amit életében írt a feleségének, akit Verának hívtak. Daumal író, gondolkodó volt, s egész fiatalon halt meg. Ezt a levelet lefordítottam magyarra, úgy ahogy tudtam, és most felolvasom nektek.

„Halott vagyok, mert nincs vágyam. Nincs vágyam, mert úgy gondolom,

birtokában vagyok sok mindennek. Úgy gondolom, birtokában vagyok sok mindennek, mert megpróbálok adni, Ha adni próbálsz, akkor meglátod, hogy nincs semmi sem. Ha meglátod, hogy nincs semmi, megpróbálsz adni önmagadból. Ha megpróbálsz adni önmagadból, látod, hogy semmi vagy. Ha látod, hogy semmi vagy, vágyódsz valamivé válni. Ha vágyódsz valamivé válni, akkor elkezdesz élni.”

Ez a levél is a vágyról szól, és ez is - csakúgy, mint mások - összekeverik a vágyat és a szeretetet. Gondolom, a pszichoterápiában beszéltek a szeretetről és a vágyról, de ebben a spec., koll.-ban nem nagyon, bár a szerelem, a szeretet és a szexualitás is nagyon különös tudatállapotok. Egyszer, egy egészen különös tudatállapotban én magam is arra jöttem rá, hogy nem tudom mikor és miért, de a szexualitás egyszer csak teljesen személytelenné válik. Milyen tudatállapot az, amikor a szexualitás személyesség helyett személytelen lesz? A szexualitás tulajdonképpen kétféle módon lehet személytelen. Vagy az állati felé megy, és akkor állati lesz, nem személyes, vagy pedig személyen túlivá, tehát szellemivé válik. Amikor idáig jutottam a gondolataimban, akkor rájöttem arra, hogy a szexualitásban van egy nagyon mély tudatállapot, amibe beleeshet az ember, s ha nem is esik bele, akkor is ott van, amit azt hiszem, hogy úgy hívunk, szégyen. Szégyenérzés. Valami történik - lehet, hogy csak velem - amikor az ember nagyon odaadja magát, hogy adjon és kapjon, azt, amit valóban akar, mindent, teljesen határtalanul, amit valaha is akart. Tehát teljesen odaadja magát azért, hogy a vágyai teljesüljenek, s a másik vágyait teljesítse, akkor nagyon veszélyes helyzet alakul ki. A veszély az, hogy az ember átadja magát ennek az érzésnek, de ennek egyszer vége lesz. Amikor az ember megéli az érzést, akkor el kell veszítenie az önuralmát. Ha nem veszti el, akkor valószínűleg nem kap mindent, s nem ad mindent. Ha egy bizonyos határon túllép az ember, akkor elveszti az önuralmát. Abban a pillanatban, amikor elvesztjük az önuralmunkat, akkor pedig meg kell birkóznunk a szégyennel. Ez azért van, mert korai kisgyerek korunk óta abban a pillanatban, amikor az önuralmunkat elvesztjük, nagyon gyakran megszegyenítenek minket. A nagy kérdés akkor a szexualitásban az, hogy milyen partnert választ az ember. Ha én választanék, akkor olyasvalakit szeretnék választani, akivel a szégyenérzés minimális lenne. Ennek az adás-kapásnak a végén létrejön egyfajta személytelenség-érzés. Ilyenkor az ember elmozdul, az önuralmának vége szakad, és kiömlik vagy az állatiba, vagy a személyen fölértibe a szellemibe s a lelkibe. Amikor pedig visszatér abba aki a mindennapi életben szokott lenni,

s ránéz a másokra, akkor nagyon jó lenne, ha nem kellene elszégyellnie magát azért, ami éppen történt. És a másoknak sem énelőttem. Tudat alatt, vagy tudatosan, valószínűleg olyan embereket keresünk szexuális partnernek, akik előtt az ilyen helyzetekben nem kell elszégyellnünk magunkat. Ebből arra is következtettem, hogy talán éppen ez a homoszexualitás gyökere. A homoszexualitásnak persze olyan sok rétege van, hogy ez csak egy pici része lehet, de valószínűleg része. Egy olyan férfi, akinek a legszégyenteljesebb élményei az anyjával voltak kapcsolatosak, lehetséges, hogy a szexuális adásbancapásban el fogja kerülni a nőket, mert attól fél, hogy velük szégyellni fogja magát. A szégyen szerintem a lelkünk legkeményebb, legfájdalmasabb szenvedése. Legalább annyira fáj a léleknek, mint a testnek az, ha forró vassal megbélyegzik. Akit megszégyenítettek, az nagyon el akarja kerülni azt, hogy ez ismét megtörténjen. Ha egy férfit az anyja szégyenít meg, akkor lehet, hogy el fogja kerülni a nőket. Lehet, hogy az önuralom szexuális elvesztésekor csak egy férfiról hinné el, hogy nem szégyeníti meg. Talán egy nő akkor lenne homoszexuális, ha az apja szégyenítette meg, mert akkor nagyon félné ilyen helyzetbe kerülni férfiakkal.

Van egy angol szó, amit nem könnyű lefordítani: communion. Az egyik magyar jelentése „közösség”, a másik, az egyházi jelentése pedig „áldozás” vagy „úrvacsora”. Az a tudatállapot amiről egy keveset beszélni akarok, a szexuális communion, azaz a szexuális közösség, a szexuális áldozás, vagy a szexuális úrvacsora. Ez konkrét dolog, s nemcsak a szexualitásban történhet meg. Megtörténhet bármikor két vagy több ember között, bármit is csinálnak. Ilyenkor senkinek sincs hatalma senki fölött, senki sem birkózik senkivel azért, hogy övé legyen a vezetés privilégiuma.

Ilyenkor egyfajta tánc alakul ki, valójában vagy szimbolikusan, és átömlik azokba, akik éppen ott vannak, Ez olyan pillanat, amikor együttérés tapasztalható anélkül, hogy valaki is dominálna, anélkül, hogy valaki átadná magát valaki másnak, mégis mindenki átadja magát valaminek, ami nagyobb, mint egy élet. Amikor egy vonósnégyes úgy kezd játszani, mintha a zene játszaná őket, mintha egyesek volnának, s ők is és a hallgatók is tudják ezt, s mindenki élvezi ami történik, de senki sem vezeti őket, akkor abban a pillanatban egy kis csoda történik. Szerintem azért zenélnek olyan sokat az emberek, mert néha vannak olyan pillanatok, amikor ez megtörténik. Táncban is megtörténik, beszélgetésekben is megtörténik, s persze a szexualitásban is megtörténik, néha. Ez a dolog azonban rettenetesen ritka. Létezik, de ritka. Hogy miért? A communion érzésének nagyon sok köze van a szeretethez, s a szeretet egyik ellentéte a félelem. Ahol félelem van, ott nincs szeretet, s ahol szeretet van, ott valóban nincs félelem. Mitől fél az ember? Én ennek két okát találtam meg. Ezek teljesen ellentétes okok.

Az egyik a beolvadás vagy beolvasztás problémája. Amikor az ember valódi közösséget érez, akkor nem olvad bele senki másba. Nem adja oda magát senkinek. Amikor úgy érzem, hogy odaadom magam a helyzetnek, odaadom magam valami szelleminek vagy magasabbrendűnek, akkor félhetek attól, hogy valaki behúzza a csőbe. Félhetek attól, hogy valaki meghipnotizál, azért, hogy azt higgyem, átadom magam valami hatalmasabb dolognak, de tulajdonképpen csak neki adom át magam. Ő azt mondhatja, hogy ha odaadom magam neki, ha beleolvadok, s ő beolvaszt engem magába akkor minden nagyon jó lesz, Hogy ki fél ettől a legjobban? Már beszéltem arról, hogy mindig attól félünk, ami már megtörtént velünk. Ilyenkor magunk elé vetítjük azt, ami már megtörtént, s aztán megijesztjük magunkat azzal, hogy elhisszük, hogy most újra meg fog történni. Tehát ha a mamánk kiskorunkban olyan volt, hogy csak úgy lehetünk vele, ha beleolvadtunk, akkor intim helyzetben elkezdünk félni attól, hogy „na, megint jön a mama!” Félünk attól, hogy ismét csak úgy lehetünk közel valakihez, ha beleolvadunk, ha feladjuk az autonómiánkat. Ez vonakodást vált ki, Ez azt jelenti, hogy ott vagyok és csinálom, de van bennem valami, ami azt mondja, hogy inkább ne. Jobb lenne nem csinálni, de azért csinálom. Vonakodva, de teszem. Ha az ember ilyen vonakodást érez, szerintem az mindig azt jelenti, hogy fél a beolvadástól. Fél attól, hogy valaki uralkodni fog fölötte. Ez a vonakodás pedig abból fakad, hogy az ember fél attól, hogy vagy eltűrik, vagy neki kell eltűrnie valamit. Az eltűrés a kitalálással van kapcsolatban. Ha az ember beleolvad valakibe, akkor kitalálhatják a titkait. Tehát az ember vonakodva adja át magát egy intim szituációban, mert esetleg kitalálják, hogy ki is valójában. Ha elvesztem az önuralmam, akkor falán minden titkomat elmondom. Ha valakinek titkai vannak, s titkait mélyen magában hordja, azzal már meg is teremtette a legjobb biztosítást az ellen, hogy valaha is beolvadjon valakibe. Tulajdonképpen attól fél az ember, hogy valaki megeszi, vagy ő megesz valakit. Attól fél, hogy bekebelezik. Persze úgy is lehetnék egy valakivel, hogy megeszem, vagy megetetem vele magam, de a bekebelezés nem közösség.

A félelem másik oka az elválástól vagy az elválasztástól való félelem. Ez pont az előző ellenkezője. Ez az a vágy, ami nem magunkban, az ember szívéből keletkezik, hanem abból a félelemből, hogy ha az ember nem érez vágyat, akkor egyedül lesz. Ez nem valódi vágy. Az elhagyatottságtól, kizártságtól, egyedüllétől

való félelem éppen a bekebelezéstől való félelem ellentéte. A bekebelezés ellentéte a kihányás. Ha az ember nem vigyáz, akkor kihányják vagy ő fogja kihányni a másikat. Egy kapcsolatnak tehát vége lehet egy nagy hányással is. Ez tulajdonképpen nagyon jó, mert amikor már az ember kihányta a másikat, akkor végre újra lehetősége nyílik egy újabb

kapcsolatra. Tehát ha már egyszer bekebeleztem valakit, akkor előbb ki kell hánynom, mielőtt újabb kapcsolatba kezdek. Amíg magamban tartom, addig ez nem lehetséges. Ha az ember nem hiszi el, hogy ez létezik, akkor inkább nem akar hányni. Akkor folytatni akarja a régi kapcsolatot.

Minden, amit mondok, megkérdőjelezhető. Véleményem szerint, ha az ember gyakran kérdez rá a jelenlegi életére és gondolkodik a válaszokról, akkor rájön, hogy a jelen élete múltbéli esetekből keletkezik. Nem tudom, mennyire kell belekérdezni ezekbe az élményekbe.

Ezek a félelmek lehetnek nagyon ősiek, de szerintem elég részletes beszélgetésre lenne szükség ahhoz, hogy erről meggyőződjünk. Dolgoztam pszichotikus, skizofrén emberekkel is. Egy ízben úgy nézett ki, hogy a félelem eredete a petesejtnek ahhoz a félelméhez volt visszavezethető, hogy megtermékenyítik. Vajon miért félne a petesejt attól, hogy jön a spermium? Az ember azt gondolná, hogy vágyik rá, de ugyanakkor lehet, hogy rettenetesen fél is. Ezeknek az embereknek a leírásából arra lehetett következtetni, hogy lehet, hogy nagyon fél, mert tulajdonképpen abban a pillanatban, amikor a petesejt megtermékenyül, akkor vége van. Akkor, mint petesejt, meghal. Egész más lesz, tehát teljesen átalakul egy másik egyénné. Éppen úgy, mint sok szent, aki leírta, hogy hogy vágyott arra, hogy az isteni szikra megérintse őt, ugyanakkor rettegett attól, hogy mi fog történni. Volt egy óriási vágy, és egy óriási rettegés. Ha az ilyen dolgok ilyen mélyre visszavezethetők, akkor ki tudja, hogy kívülről, vagy belülről jött-e ez a félelem? Ezt nagyon nehéz megtudni.

Még egy kicsit akarok beszélni erről a „communion”-ról, a közösségről, az áldozásról. Hogyan is írnám le, hogy mi az a szexuális communion? Talán csak annyit kell mondani, hogy a szeretet valódi, igaz, kölcsönös, élménye. Határtalan meghittség, határtalan közvetlenség minden pszichoszomatikus szinten. A szellemitől a testiig minden réteget egyszerre érint. Az ember ilyenkor mindenféle illúzió és kétely nélkül érzi, hogy szereti a másikat, s a másik is szereti őt. Szerintem ilyen létezik. Néha. Nagyon ritkán, Mivel nagyon ritkán történik, a legrosszabb dolog az, hogy nagyon sok ember reméli, hogy enélkül lehet élni. Azt hiszik, hogy ez tulajdonképpen nem szükséges, s úgy akarják az egész életüket leélni, hogy ezt ne is keressék, és hogy ne is keressenek olyanokat, akik ezt keresik. Megpróbálják aszerint az elv szerint berendezni az életüket, hogy a communion nem létezik, így még reményük sincs arra, hogy megtalálják, Azt remélik, hogy enélkül lehet élni. Ez az, ami a legijesztőbb.

Beszéltünk a hipnózisról, s próbáltam megéreztetni, hogy például az NLP emberek, akik M.H. Ericson-tól tanultak, ezek a mester hipnotizőrök, nagyon közel állnak ahhoz, hogy tudjanak valakit szeretni. Aki nem tud szeretni mást, az valóban nem lehet mester hipnotizőr. Lehetősége ugyan van rá, de mit kezd a lehetőséggel? Ha valakit meg akarok hipnotizálni, akkor annyira oda kell figyelnem rá, hogy teljesen egyévé tudjak válni azzal az illetővel. Olyankor a szavaimat olyan ritmusban kell mondanom, ahogyan a szíve dobog. Pontosan olyan ritmusban kell mozognom, mint ahogy ő. Együtt mennénk. Annyira megörülne az az illető, hogy végre van valaki, aki mellette van, hogy ezt az együttlétet azonnal meg akarná hosszabbítani, hogy sokáig tartson. Ha valóban szeretném az illetőt, akkor mennék vele. De nem szeretem, mert hipnotizőr vagyok, s irányítani akarom. Azért vagyok hipnotizőr, mert én tudom, hogy neki mi jó, jobban, mint ő. Abban a pillanatban azonban, amikor tudom, hogy már

együtt vagyunk, s az alanyom szereti ezt az együttlétet, akkor elkezdek én az én irányomba menni, nagyon lassan, nagyon gyengéden, s akkor ő, hogy nehogy megtörjön a kapcsolatunk, nehogy elváljunk vagy elválasztódjunk, elkezd velem jönni. Így viszem oda, ahová akarom. Azért, mert nem akar elválni tőlem, Ilyenkor már én vezetek, ilyenkor már nem szeretem, hanem dominálok.



Ha ez megtörténik hipnózisban, akkor megtörténhet az életben is. Ez az a rettenetes dolog, amikor két ember nagyon szeretné a communion élményét, de nem bíznak egymásban, mert minél közelebb kerül hozzá az ember, annál jobban megijed attól, hogy valaki talán nem valódi, hanem hamis. Talán a másik csak azért van ilyen közel hozzám, mert éppen így akar irányítani. Ha elengedem magam, s aztán magamhoz térek, akkor lehet, hogy majd röhög rajtam. És akkor kiderül, hogy nem is együtt voltunk. Ez rettenetes félelem. Minél közelebb kerül az ember ehhez az élményhez, annál nagyobb a félelem, amivel meg kell küzdeni.

A Ji-csing-ben van egy 61-es számú jel. Ezt belső erőnek nevezik. Azt mondják, nagyon kell vigyázzunk arra, hogy nehogys függőségi állapotba kerüljünk a szeretőnktől. Ez egy nagyon fontos trigram. Ha az ember el is érte azt az egyesülést egy másikkal, amit a Ji-csing úgy nevez, hogy belső egyetértés, belső összhang, ez a trigram akkor is azt mondja, hogy nem szabad függeni ettől a kapcsolattól, nehogys rászokjak. A kapcsolatra nem szabad rászokni. A kapcsolat mindig csoda kell hogy legyen. Nem szokás. Miért? Mert ha az ember függeni kezd a szeretőjétől való összhangtól, és függőségi állapotba kerül, akkor ez a belső egyetértés veszélyezteti a belső igazságot. Pontosan ez az, amit elmondtam a hipnózisról. Ha nagyon fontos lesz számomra az, hogy állandóan belső egyetértésben legyek másokkal, akkor elkezdek hazudni, elkezdek hamis lenni. Ilyenkor feláldozom az igazságomat csak azért, hogy ez az összhang folytonos legyen.

Tehát már a Ji-csing is tudott erről. Sajnos, a mással való belső egyetértés veszélyezteti a belső igazságot. Nem kell csodálkozni azon, hogy sokan azt mondják: könnyebb a partner nélkül. Ha ilyen veszélyes, ha ilyen nehéz, akkor minek kell a kapcsolat? Akkor nem kell a kutyának sem. Pláne ha valakinek még soha nem volt ilyen communion-élménye. Akkor miért keresse?

Tegyük hozzá, hogy a szeretet iránti vágy és a szeretni vágyás egymástól függetlenül is létezhet. Az ember mélyen vágyhat lehet arra, hogy szeressék, anélkül, hogy egy kicsit is vágya arra, hogy szeressen. Ez is bonyolítja a dolgokat. Ha nem érzi a szeretetet, akkor a szeretet helyébe léphet a bűntudat, a neheztelés, a kötelességérzet vagy a követelés. Ha az ember azt akarja, hogy szeressék, de semmi kedve nincs ahhoz, hogy szeressen, és mégis valahogy érzi, hogy a másik szereti, akkor most mi lesz? A szeretet helyett inkább neheztelést, bűntudatot, kötelességet, kötelezettséget vagy követelést fog érezni. Ha pedig az ember úgy érzi, hogy a másik követelése igazságos, de én nem adom meg neki azt, amit követel, akkor bűntudatom lesz. Ha úgy érzem, hogy a másik követelése nem igazságos, akkor neheztelést érzek. Ha úgy érzem, hogy a másik hatalmában vagyok, hogy a másiktól függök, akkor félek, akkor rettegek. A szeretet helyett tehát sok mindent lehet érezni: rettegést, neheztelést, bűntudatot. A probléma az, hogy ha két ember együtt van, s az egyik nem mer ebbe az irányba menni, akkor a másik sem mer. Vagy mindkettő megy vagy egyik sem. Tehát az egyik ember meg tudja a másikat gátolni abban, hogy a communiont megérezze. Azt hiszem, arról már beszéltünk, hogy valahogy a nők jobban érzik ennek a hiányát, mint a férfiak.. Viszont ez nem segít, mert mind a kettőnek éreznie kell a hiányt ahhoz, hogy egy beszélgetés kezdődjön arról, hogy hogyan kellene azt létrehozni.

Valahogy - nemcsak szexuálisan, hanem mindenféle kapcsolatban - nagyon sok a kegyetlenség, nagyon sok a rémület és a rettegés, s nagyon kevés a gyengédség, az ártatlan öröm vagy élvezet. Tehát minél többet tudunk tenni

mindenféle kapcsolatunkban - nem csak szexuális kapcsolatunkban - azért, hogy egyre kevesebb legyen benne a rettegés, s egyre több legyen benne a gyengédség s az ártatlan élvezet, annál nagyobb lehetősége van arra, hogy communion történjen. Hát erről ennyit.

Egyszer elgondolkoztam a szívinfarktus pszichoszomatikáján. Az szívinfarktus esetén nem az a baj, hogy az illetőt nem szeretik, hanem az, hogy ő nem talál senkit, akit szeretni tudna. Ilyenkor a szíve megreped az irány nélküli szeretettől. Lehetséges, hogy primitív emberek, akik közelebb vannak a földhöz, akik nem intellektualizálnak túl sokat, nagyobb eséllyel fogják a communiont érezni, mint mi, akik olyan sokat gondolkozunk. Ha az ember elveszti az önuralmát, akkor azt mondják: elveszti a fejét. Ebből a legkönnyebben úgy lehet kikerülni, hogy az ember elkezd gondolkozni a tánc kellős közepén. Minden ilyen élmény akkor tud kivirágozni, amikor nem állítjuk meg a gondolatainkkal. A gyerekszülés is ilyen. Mostanában kezdenek ráébredni az emberek arra, hogy nem szabad nőket megtanítani arra, hogy hogyan szüljenek. A szülés természetes tudatállapot, amiben a nők természetes módon megtalálják az utat, ha senki nem mondja nekik hogy kell csinálni, akkor is. Szerintem egy primitív nő sokkal hamarabb megtalálja az utat abba a tudatállapotba, amiben optimálisan tud szülni, mint egy egyetemi végzettséggel rendelkező kultúrált nő.

Amikor egy házaspár szexuális terápiáért jön hozzám, akkor nagyon gyakran nem azt tanácsolom nekik, hogy a szexualitással játsszanak, hanem azt, hogy menjenek el táncolni, vagy hogy beszélgessenek, mert szerintem az, akik nem tudnak együtt táncolni, azok szexuálisan sem fogják megérteni egymást. Nagyon könnyű kipróbálni, hogy ki lesz a jó szexuális partner, csak menj el táncolni vele! Vagy beszélgess vele! Aki nem jó beszélgetőpartner, az nem jó szexuális partner sem. De át lehet törni ezeken a gátakon, például úgy, hogy az ember megtanul táncolni. Ha meg akarnék tanulni táncolni, ha esetleg egy táncversenyt akarnék megnyerni valakivel, s mondjuk volna három hetünk, hogy felkészüljünk, akkor azt mondanám, hogy „egy hétig én vezetek, s te kövess engem!” Akkor egy hétig naponta nyolc órát táncolnánk, ahol én vezetnék, a partnerem pedig követne. Ez alatt az idő alatt teljesen megmutatnám magam. Megmutatnám, hogy ki vagyok akkor, amikor így táncolok, és neked meg kell tanulni, hogy hogyan kövess engem. Biztosítom a lehetőséget annak, aki követ, hogy megismerjen. Ha azt hiszi, hogy hülye vagyok, akkor hülye vagyok, ha rettenetesen táncolok, akkor rettenetesen táncolok, de ezen a héten neki meg kell tanulni, hogy hogyan kövessen engem. A második héten én követem őt. Ő vezet, és én követem. Egy hétig napi nyolc órát táncolnánk úgy, hogy neki kelljen megmutatni, hogy ő kicsoda, és az én volna az, hogy megismerjem, s tudjam, hogy hogyan kell őt követni. A harmadik héten azt mondanám, hogy most csak hallgassuk a zenét, s táncoljunk anélkül, hogy megmondanánk, ki vezet kit. Csak hagyjuk, s nézzük meg, hogy mi történik. Ha szerencsénk van, s jól megismertük egymást, s még mindig beszélgetünk vagy táncolunk, akkor lehet, hogy olyan helyzetek alakulnak ki, amikor öt-tíz percig csak táncolunk körben a teremben, és amikor megállunk, egymásra nézünk, s nem tudjuk, hogy ki vezetett. Az akkor öt vagy tíz perc communion volt, amikor mind a ketten átadtuk magunkat a táncnak. Akkor a tánc táncolt minket. Senki nem vezetett, s senki nem követett. Egyek voltunk. Az Ego határai eltűntek, elolvadtak. Persze szerintem nem így kell kezdeni. Azzal lehet kezdeni, hogy bemutatkozunk egymásnak, megismerjük egymást.

Lehet, hogy ez a communion soha nem történik meg egy házaspárral. A vezetés nagyon veszélyes pillanat. Amikor megmutatom, hogy ki vagyok, akkor teljesen kitárulkozom, s a másik azt gondolhat rólam, amit akar. Vannak olyan kapcsolatok, ahol senki nem mer vezetni. Létezik olyan, hogy valaki nem meri megmutatni, hogy mit akar, mi a vágya, hogyan szereti csinálni, de az is lehet, hogy a másiknak nincs kedve megtanulni, pedig az egyiknek van bátorsága arra, hogy vezessen. Már ebből a táncolási példából is érezhettétek, hogy ez nem könnyű dolog. De ez a táncterápia a legjobb szexuális terápia.

Leírtatok egy-két kérdést, például:

*Hallgató:* - Mit tehet az ember, akit a szülei hipnotizálnak, de ő ezt tudja, s ki akar törni?

*Feldmár A.:* - Eddig jó, de zárójelben az van, hogy úgy akar kitörni, hogy ne veszítse el a szülei szeretetét. Szerintem azt meg kell kockáztatni, különben nem megy a dolog. Ha az ember ki akar törni abból az állapotból, hogy a szülei vagy bárki más vezesse, akkor meg kell kockáztatni azt, hogy kimondja: „Na most már azt csinálom, amit én akarok, nem rendelem alá magam mások szuggesztióinak, hipnózisának, most azt fogom csinálni, amit én akarok.” Ilyenkor az ember megkockáztatja azt, hogy azok, akik eddig szerették, mert irányították, nem fogják tovább szeretni. Ha ezt az ember nem tudja megkockáztatni, akkor nem tud szabaddá válni. Ez olyan egyszerű és olyan nehéz. Nagyon gyakran megtörténik az, hogy az ember kitör, saját maga lesz, és évekkel később, amikor újra találkozik a szüleivel, akkor a szülők is rájönnek, hogy még mindig lehet egymást szeretni, annak ellenére, hogy már megszűnt közöttük ez a hipnotikus kötelék. Persze lehet, hogy két-három évig szünetelni fog a kommunikációjuk, vagy az egymás iránti szeretetük. Ezt tehát meg kell kockáztatni. Az én esetemben ez az újratalálkozás sajnos nem történt meg. Én kitörtem a szüleim hipnózisából, de utána anyámmal soha nem tudtam úgy találkozni, hogy azt éreztem volna, hogy megértett, s látja, tudja, hogy ki vagyok. Nem tudom egészen pontosan, hogy mit értetek ti a szereteten. Én azt értem szeretet alatt, hogy ha úgy érzem, az anyám nem ismer engem, akkor úgy érzem, hogy nem is szeret. Az egyáltalán nem érdekel, hogy mit érez. Az a fontos számomra, hogy mit tesz. A cselekedetei a fontosak, s ha úgy cselekszik, olyan dolgokat ad nekem, olyan dolgokat mond nekem, amiktől nem ismerem föl magam abban, amit körülöttem tesz, vagy velem tesz, akkor tudom, hogy nem szeret mert nem ismer. Hogy szerethetnék valakit, akit nem ismerek?

*Hallgató:* - Mi történik akkor, ha valaki megérti azt, hogy az anyja miért nem tudta szeretni, vagy jobban mondva, megérti azt, hogy szereti az édesanyja, csak nem tudja kimutatni, s pont az ellenkezőjét csinálja annak, mint amit érez? Ez más helyzet, nem? ,

*Feldmár A.:* - Ha az ember ezt valóban meg tudja tenni, akkor lehet, hogy tudja szeretni az anyját, anélkül, hogy azt érezné, hogy az anyja szereti őt. Ahogy Ferenczy mondta nagyon gyakran házaspárokról, szülőkről vagy gyerekekről: nagyon szeretnék szerint egymást, de nem tudják, hogyan. Azt mondod, hogy az anyád szeretne szeretni, de nem sikerül neki?

*Hallgató:* - Valahol tudom, hogy szeret, mert ha nem szeretne, nem érezném. Szerintem biztos, hogy van ilyen, hogy érzi az ember, hogy az anyja szereti, de amit az anya tesz, az éppen ennek az ellenkezőjét támasztja alá.

*Feldmár A.:* - Igen, értem, hogy mit mondasz. Nagyon leegyszerűsítene a problémát, ha valóban elhinnénk, hogy az, amit mondunk, vagy az, amit érzünk, az nem érdekes, és eszerint is élnénk. Kik érdekel az, hogy mit érzek? Abszolút senkit. A fiamat meg a lányomat nem nagyon érdekli, hogy mit érzek. Persze egy kicsit túlzok. Ha nagyon szomorú vagyok, akkor az esetleg érdekli őket, de ha mélyen azt érezném, hogy mennyire imádom őket, de például soha nem tennék semmit, ami gazdagítaná, szebbé vagy könnyebbé tenné az életüket, akkor miért éreznék, hogy szeretem őket? Azért, mert én ezt érzem magamban? Az csak nekem jó, nem nekik. A szeretet valódi munka. Munka, nem érzélem. Beszéltünk

már arról, hogy egy rabszolga és egy szerető között nagyon kicsi a különbség. Egy inas vagy egy szolgáló és egy szerető között is nagyon kicsi a különbség. Tehát az fontos, hogy mit teszek, nem az, amit érzek. Nem az a fontos, amit mondok, a cselekvéseim a fontosak.

Lehet, hogy valaki nagyon szeretne szeretni, de senki sem szerette őt, senki sem mutatta meg neki, ezért nem tudja, hogy hogyan kell ezt csinálni. Az a nagy kérdés, hogy ezt meg tudod valóban bocsátani neki, vagy nem. Van egy terápia, amit ősi sikoly terápiának hívnak. Ez nagyon érdekes élmény, nagyon sok ismerősöm kipróbálta. Úgy kezdik a terápiát, hogy egy csoport - mondjuk negyven-ötven ember - leül magzati pozícióban, azaz felhúzzák és átölelik a térdüket, és ringatják magukat. Szóval negyven-ötven ember ringatja magát a földön, és akkor elkezdik mondogatni maguknak, először halkán, később olyan hangosan, ahogy akarják, hogy „az anyám soha nem szeretett engem”. Csak ennyit, hogy „az anyám soha nem szeretett engem”. Ez persze nem jelent semmit, persze, hogy az anyjuk szerette őket, egy hazugságot ismételve, de csak mondogatják maguknak, miközben ringatják magukat. Egyszer megfigyelő voltam egy ilyen szobában, ami ugyan nem az én stílusom, de nagyon érdekes volt, ahogy egyszerre valaki érzett valamit, s elkezdett sikítani. Nem is sikítani, hanem ordítani. S abban a pillanatban, amikor ezt egyvalaki elkezdi, a negyven-ötven ember közül tíz-tizenöt-húsz elkezd vele ordítani. Velőtrázó sikítás, sírás és ordítás hallatszik akkor a szobában és az emberek fetrengeni kezdenek. Nem tudom, hogy ez pontosan mi, de sokan elmondták nekem, hogy nagyon megrázó érzés volt, még csak gondolkozni is arról, hogy talán az anyám vagy az apám soha nem szeretett. Amikor az ember ebbe belegondol anélkül, hogy megvédené magát a gondolattól, ami talán igaz, talán nem, a végén rájön, hogy na és? Hát itt vagyok, élek, nem haltam meg. Ilyenkor újrakezdi az életét, és ezután már nem kell többé védekeznie ez ellen a lehetőség ellen. Nehéz kideríteni azt, hogy ez hogy is van. Szerintem, ha egyáltalán nem szeretné az embert senki, akkor valószínűleg nem élne. Azt hiszem, mi, akik itt ülünk, szerencsések vagyunk, mert elég szeretetet kaptunk ahhoz, hogy éljünk. Tehát valaki szeretett bennünket. Lehet, hogy nem az anyánk, de valaki szeretett.

*Hallgató:* - Hipnózis-e a szerelem?

*Feldmár A.:* - Erről az jut eszembe, hogy azok, akik nem hittek abban, hogy a szeretet létezik, mint például Sartre. Ő azt mondta, hogy ha valakit a hatalmadba akarsz keríteni, akkor erre a legjobb módszer az, ha elhiteted vele, hogy szerelmes beléd. Ha valakit hipnotizálni tudsz úgy, hogy azt higgye, szerelmes beléd, akkor abszolút hatalmad van fölötte. Ő azt gondolta, hogy amikor az emberek úgy gondolják, hogy szerelmesek egymásba, akkor ilyen manipulációk történnek, amik valójában csak hatalmi trükkök. „Na; ez szerencsés ember, elhitette ezzel a nővel, hogy szerelmes belé. Most kihasználhatja”- gondolta. Lehet, hogy így van. Ki tudja? Halála előtt pár évvel megváltoztatta ezt véleményét. Valami történt vele, s rájött, vagy valaki meghipnotizálta úgy, hogy szerelmes lett belé. Ekkor megváltoztatta a véleményét, s azt mondta, hogy valóban nem minden szeretet és szerelem hatalom, manipuláció, hanem van valódi is. Nem tudom pontosan, hogy a kérdés mit jelent, de én nem mondanám, hogy a hipnózis és a szerelem az ugyanaz. Szerintem, ha két ember egymásba szeret, akkor egy normálistól eltérő tudatállapotba kerülnek. Ez biztos. De az csak egy másik tudatállapot. Egyesek szerint a szerelem vak. Ennek ellenére sok más

emberrel együtt nekem is az az élményem, hogy akkor látjuk dolgokat a legtisztábban, amikor éppen szerelmesek vagyunk.

*Hallgató:* - Volt szó arról, hogy a nők a szülés közben a szenvedés hatására átjutnak egy ponton, és utána már nem fáj nekik a szülés, sőt megtisztulnak, és egységet - communiont - élnek át az összes nővel, aki addig szült. Vajon ez az egység alacsonyabb rendű-e, mint a férfiak által átérezett egység az emberiséggel? Én azt hiszem, ez inkább más.

*Feldmár A.:* - Emlékeztek, beszéltünk arról, hogy a férfiaknak talán a keresztre feszített Krisztusra van szükségük ahhoz, hogy rájöjjenek arra, hogy a fájdalom keresztül az ember egységet érezhet az emberiséggel. Tehát, a fájdalom keresztül az ember eljut a teljes elszigeteltségtől az együttlétbe, a közösség érzéséhez. A nőknek erre nincs szükségük, mert a szülés az automatikusan összekapcsolja őket a többi nővel. Azt kérdezed, hogy ez alacsonyabb rendű-e, mint a másik? Szerintem ez a érzés, ez a csoda, a közösség, vagy communion érzése két ember között történhet meg. Nincs szükség többre. Szerintem, ha valaki mással érzem, az nekem éppen olyan jó, mintha tíz másikkal érezném. Az én élményem az, hogy ez nem fokozódik. Ha fokozódna, akkor mások már rájöttek volna, és óriási csoportokban próbálnának együtt érezni. Csak annyit tudok mondani, hogy kettő éppen olyan tökéletes, mint tízmillió. Mert kettesben az ember pontosan ugyanarra a helyre jut, ahová akkor jut, amikor egy sok emberből álló közösséget talál. Ez az én élményem, de ha nektek van más, akkor az érdekelne.

Visszatérve egy kicsit az első témára, Laing egyszer azt mondta, hogy addig a pontig, amíg megengedjük magunknak, hogy azt érezzük, hogy mi és a világ egyek vagyunk, reszketünk és félünk ettől az élménytől. Miért van az, hogy addig amíg ezt meg nem érezzük, rettegünk ennek a megértésétől, s megérzésétől? Ő írt egy cikket, aminek azt a címet adta, hogy az egészségünk gyűlölete. Ebben arról beszélt, hogy miért gyűlöljük az egészséget. Arról, hogy miért vagyunk inkább betegek, mint egészségesek. Tulajdonképpen arra a következtetésre jut, hogy ez onnan ered, hogy rettenetesen félünk rájönni arra, hogy egyek vagyunk a világgal. Nem állunk külön a világtól, s csak akkor lehetünk egészségesek, ha megéljük s megtapasztaljuk azt, hogy egyek vagyunk a világgal. Ettől azonban rettegünk, tehát inkább skizoid módon különválasztjuk magunkat, mert valahogy azt kevésbé érezzük veszélyesnek, mint hogy átadjuk magunkat annak az élménynek, hogy egyek vagyunk. Laing ezt a problémát hívta pszichofóbiának. A leírása szerint attól félünk, hogy az agyunk vagy az eszünk elveszti az uralkodási lehetőségét a lelkünk fölött, s ha az eszünk nem uralkodik a lelkünk fölött, akkor katasztrófa fog történni. Káosz és katasztrófa. Szerinte, ha meg merjük engedni magunknak azt, hogy békén hagyjuk a lelkünket, csinálja a lelkünk is azt, amit akar, anélkül, hogy az eszünkkel kontrolláljuk. Akkor majd azonnal rájövünk arra, hogy egyek vagyunk, s egyek vagyunk a világgal is. Nem állunk külön tőle. Csak akkor válik lehetővé az, hogy egészségesek legyünk, ha ennek tudatában leszünk. Az „egészséges” angolul „healthy”, ami ugyanabból a szóból ered, mint a „boly”, azaz a „szent”. A „whole” jelentése „egész”. Magyarul is egészségesnek hívjuk azt az embert, aki nem beteg. Az „egész” az egészségesben, arról szól, hogy egyek vagyunk. Laing azt írja, hogy mindnyájan egy MI vagyunk. Nem azért, mert egymás társaságában vagyunk, hanem azért, mert a határaink egymásba, s egymáson keresztül folynak. Csak látszólag vagyunk elhatárolva, és azért vagyunk egy MI, mert egymásba belefolyunk, akár akarjuk, akár nem. A határaink egymásba, s egymáson keresztül folynak.

Mára más mondanivalóm nincs. Ha nektek sincs, akkor szervusztok, találkozunk még egyszer, a jövő héten.

## **XI. TÉTEL**

1992. DECEMBER 3.

*EXTRASZENZORIÁLISÉLMÉNYEK ÉS MEDITÁCIÓ*

*SZÜLETÉS ABORTUSZ UTÁN*

*AKARAT ÉS NEM AKARÁS*

*A HÉT HALÁLOS BŰN*

*A FULDOKLÁS PSZICHOLÓGIÁJA*

*TOMATIS, MOZART, AZ ANYA ÉS A GYEREK*

*FÉLELEM ÉS KÉJ*

*A GYILKOS ORVOS, AVAGY MIT KEZDJÜNK A PSZICHOPATÁKKAL?*



Még szeretnék egy-két olyan dologról beszélni, amiről mindig beszélni akartam, csak mindig elfelejtettem, s aztán megpróbálom összefoglalni azt, ami szerintem fontos abból, amit eddig mondtam.

*Hallgató:* - Miért van az, hogy egyes embereknek gyakran vannak extraszenzoriális élményei - például a test elhagyása, stb. - másoknak pedig szinte soha?

*Feldmár A.:* - Ezt nagyon könnyen meg lehet válaszolni. Miért van az, hogy valaki tud gyönyörűen énekelni, mások meg nem? Miért matematikai zseni valaki, s miért nem az valaki más? Az Isten tudja. Azt hiszem ezt tehetségnek hívják. Laing egyszer azt mondta, hogy rengetegen vannak olyanok, akik nagyon szeretnének megbolondulni, de nincs hozzá tehetségük. Ehhez is tehetség kell, Nem lehet mindenki skizofrén, még akkor sem, ha mélyen vágyik rá. Ez ilyen egyszerű. Vannak olyan emberek, akik saját maguktól rájönnek arra, hogyan kell elhagyni a testüket. Minden tanítás, minden trauma nélkül. És persze egészen biztos voltak olyan emberek is, akik a legmélyebb trauma közben, például a spanyol inkvizíció szenvedő alanyaiként sem tudtak elmenekülni a testükből, amikor a körmeiket húzgálták le. Nem tudták, hogyan kell csinálni. Szerencsésre voltak olyanok is, akik tudták.

*Hallgató:* - Hogyan lehet ezeket az élményeket előhívni, kábítószerrel s alkohol nélkül?

*Feldmár A.:* - Kábítószerrel s alkohollal nem hiszem, hogy ilyet elő lehet hívni, mert a kábítószer és az alkohol is inkább leszűkíti az ember tudatállapotát, mint kitágítja. Tehát kábítószerrel s alkohollal nem lehet. Viszont LSD-vel lehet, mert az nem kábítószer, s nem is alkohol. Vannak olyan szerek, amelyek kitágítják az ember tudatállapotát és vannak olyanok, amelyek leszűkítik. Vannak olyan emberek, akik megtanulnak meditálni, és meditáción keresztül elérnek olyan helyekre, ahol ilyeneket lehet csinálni. Akik komolyan meditálnak, azok úgy gondolják, hogy csak időpazarlás különböző természetfeletti módszerek kidolgozásával foglalkozni. Tulajdonképpen csak pszichikus hiúság az, hogy az ember ezt is tudja csinálni, meg azt is tudja csinálni, a jövőbe lát, otthagyja a testét stb., és véleményük szerint inkább ne ezzel foglalkozzék az ember, Azok, akik komolyan veszik a meditációt, mint életformát, azért meditálnak mert... Ha megkérdeznél, hogy miért lélegzem, azt válaszolnám, hogy azért, mert enélkül nem tudok élni. Ők azt mondanák, hogy nekik kell egy bizonyos idő önmagukkal, mindenféle befolyás nélkül ahhoz, hogy az elméjük békés legyen. Ilyenkor behunyják a szemüket, valamire koncentrálnak, s addig várnak, amíg az elméjük le nem csillapodik. A legérzékletesebb hasonlat szerint a víz nem tükrözi tökéletesen az eget, a fákat, a csónakot, s az ember arcát addig, amíg sima nem lesz. A mi elménk sem tükrözi a világot torzulás nélkül addig, amíg el nem simul. A meditáció arra való, hogy az ember „kisimítsa” az elméjét, a tudatállapotát ahhoz, hogy tökéletesen tükrözze a világot. Eleinte az ember azért csinálja, mert valaki azt mondja neki, hogy ezt jó csinálni. Először véletlenül jön rá arra, hogy ez milyen jó. Ismerek olyan embereket, akik maguktól jöttek rá arra, hogy a meditáció milyen jó nekik. Mondjuk belenéztek a tűzbe, a kandallóba, úgy két óra múlva magukhoz tértek, s észrevették, hogy nagyon jól érezték magukat addig, amíg a figyelmüket a tűzre összpontosították. A szüleik persze azt hitték, hogy pszichotikusok, vagy autisztikusok, s csak később jöttek rá, hogy ez tulajdonképpen meditáció volt, Mások azért kezdik el, mert valaki, aki tetszik

nekik, azt mondja, hogy „én már öt éve meditálok, és ez nagyon jó”. Ilyenkor az ember elkezd, s aztán vagy jó élménye lesz vagy nem, Krishnamurti azt mondta, hogy azért meditál, mert tetszik neki, mert minden meditáció örömmel tölti el, tehát jó neki, Pontosan ugyanarról van szó, mintha azt kérdeznék, hogy miért szeretkezik az ember. Mert olyan jó. Miért meditál az ember? Mert olyan jó. S ha nem olyan jó neked a meditáció, akkor ne meditálj! Ez éppen olyan, mintha valakitől azt hallottad volna, hogy szeretkezni olyan jó

aztán kipróbálsz, s tökre utálsz. Olyankor hagyd abba! Ne csináld! A meditáció is egy orvosságon kívüli út, s az ember megtanulhatja, ha éppen ezt akarja csinálni.

*Hallgató:* - Befolyásolja az ember életét, s ha igen akkor hogyan, ha az anyjának - mielőtt az illető megszületett volna - abortusza volt? Tehát az, ha az anyja akarattal kivetette a méhéből a testvérét.

*Feldmár A.:* - Hát igen, ez megint olyan dolog, hogy ha rossz helyen mondom el, akkor azt hiszik, hogy bolond vagyok. Akkor, amikor az ember beköltözik az anyja méhébe, tehát mondjuk ha én elkezdem az életemet az anyám méhében, akkor az olyan, mintha egy élő hotelszobában elkezdenék lakni. Ahogy tapintom a falakat, ahogy élek ott, az egész hotelszoba történelme hat rám. Tehát befolyásol engem az, hogy mi történt ebben a méhben mielőtt én ott voltam. Efelől semmi kétségem sincs. Nagyon gyakran az volt az érzésem amikor olyan emberekkel dolgoztam, akiknek az anyja abortált előttük, hogy pontosan ugyanolyan problémáik vannak, mint a „survival syndrom”, a túlélők szindrómája. Erről először egy Lifton nevű pszichiáter beszélt, amikor Hiroshima és Nagaszaki túlélőivel dolgozott. A Holocaust, a zsidók kiirtásának a túlélői is ugyanattól szenvednek, mint a japánok, és pontosan ugyanúgy, mintha az anyjuknak egy vagy több abortusza lett volna, mielőtt ők kerültek volna az anyaméhbe, ilyenkor az embernek eszébe jut az, hogy „az anyám engem is abortálhatott volna, miért nem abortált engem? Miért a másikat abortálta?” Az ember úgy érezheti, hogy nincs értelme az életének, inkább neki kellett volna meghalnia, s a másoknak kellett volna élni. Tehát megkérdezi magától, hogy „miért élek én?” Valószínűleg az a válasz jut az eszükbe - tudatosan, vagy tudat alatt - hogy „azért, mert nekem valami különlegeset kell teljesítenem”, Rettenetesen nagy felelősségérzete van az olyan embereknek, akik azt hiszik, hogy túléltek valamit, amiben mások meghaltak. Szerintem .tehát az, akinek az anyjának már volt abortusza, s ő azután születik meg, ilyen felelősségérzettel születik.

Egy keveset arról akartam még beszélni, hogy milyen más tudatállapotok vannak még. Szerintem az ember tudatállapota teljesen megváltozik például akkor, ha akar valamit, vagy megtanulja azt, hogy milyen az, ha akar nem akarni. Ez az egyik legfontosabb tudatállapot-változás. Egy nagyon híres és jó pszichoterapeuta, pszichoanalitikus-nő azt mondta, hogy az akarat egyetlen helyes használata az, hogy az embernek akarnia kell nem akarni. Tehát az akaratot önmagára vissza kell fordítani, hogy olyan legyen, mint a kígyó, aki a saját farkába harap. Az akarat olyan kígyó, amivel nekünk így kell megküzdenünk. Itt van két tudatállapot; van az a tudatállapot, amikor akarok, s van az a tudatállapot, amikor elértem azt, hogy már nem akarok. Kétféle dolgot lehet akarni: lehet azt, amit lehet, s lehet azt akarni, amit nem lehet. Az embernek legalább annyira bölcsnek kell lennie, hogy tudja, mit lehet, s mit nem lehet akarni. Például, ha integetni akarok, azt lehet akarni. Azt meg tudom csinálni. De ha például aludni akarok, azt nem lehet akarni. Aki aludni akar, az nem fog aludni. Lefeküdni lehet akarni. De aludni akarni nem lehet. Aki aludni akar, az csak szorongani fog. Vagy olvasni is lehet akarni, de ha az ember azt akarja, hogy emlékezzék arra, amit elolvasott, azt nem lehet akarni. Amikor már érzed, hogy tele vagy szorongással, s azt nem akarod, akkor pánikba esel, mert azt sem lehet nem akarni, hogy szorongjon az ember. Amikor azt mondom, hogy az akaratnak az egyetlen helyes használata, az, hogy az ember akarjon nem akarni, akkor

pontosan a azokról a dolgokról beszélek, amit nem lehet akarni. Azt, hogy én innen oda menjek, azt persze hogy lehet akarni, hiszen semmi rossz sincs abban. De például nem lehet akarni azt, hogy valaki szeressen. Mert ha akarom, akkor megint csak szorongani tudok. Nem

lehet egy jó festményt festeni akarni. Nagyon sok mindent nem lehet akarni, s ha az ember akarja, akkor annál rosszabb. A legérdekesebb dolgokat nem lehet akarni, csak az unalmas dolgokat. Az akarat szerve az izomzat. Amit izommal lehet csinálni azt lehet akarni, amit nem lehet izommal csinálni, azt nem lehet. Izomerővel nem lehet valakit arra kényszeríteni, hogy szeressen.

Hogy lehet az embernek elengedni az akaratát, hogyan lehet akarat nélkül élni? Ez tehetség kérdése. Azok, akik ebben tehétségtelenek, lehet, hogy csak akkor fedezik fel, milyen jó akarat nélkül élni, amikor már annyira akarnak, s annyiszor verik a fejüket a falba, hogy már véres a fejük, s már annyira meghibbannak az agyrázkódástól, hogy teljes elkeseredésükben feladják a próbálkozást. Ezért tehát nagyon jó elkeseredni, addig csinálni valamit, amíg teljesen el nem keseredsz. S amikor teljes elkeseredésben végre azt mondd, hogy „hát akkor legyen úgy, ahogy van”, abban a pillanatban meg lehet érezni a szabadságot. Az a legjobb pillanat. De lehet, hogy egy keményfejű ember nem tudja megérteni, hogy mit jelent akarat nélkül élni, ameddig teljesen el nem keseredik. Szóval, melegen ajánlom a teljes elkeseredést. Olyan ember nincs, aki depressziós lenne, anélkül, hogy valamit nagyon akarna. Ha az ember megtanul semmit sem akarni, akkor számára nincs többé depresszió. A depressziósokat nem kell elektrosokkolni, csak bele kell kérdezni abba, hogy mit kívánnak, s miért kívánják azt, miért akarnak olyan dolgokat, amiket nem lehet akarni?

Most már nagyon közel járunk ahhoz, hogy a hét halálos bűnről beszéljek egy kicsit. A hét halálos bűn:

1. Kapzsiság vagy mohóság
2. Kéjtelgés, testi és nemi vágy
3. Büszkeség
4. Harag
5. Irigység
6. Falánkság
7. Lustaság

Van egy nyolcadik bűn is, a csalás, hazugság vagy félrevezetés, de ez nem halálos. Lehet, hogy az előző hetet férfiak szedték össze, és nagyon meglepő, hogy a csalás, hazugság, félrevezetés nem halálos bűn. Nagyon megváltoztatja az ember tudatállapotát az, hogy csalni, hazudnia kell, vagy sem. Talán a lustaságot bocsátánatok meg leginkább egymásnak. A lustaság az a bűn, amit a legkönnyebben fogad be az énkép. A meditációnak az is egy eredménye, hogy az ember egyre kevesebb időt tölt ezekben a tudatállapotokban. Nem azért, mert nem akar, hanem azért, mert mindezek a tudatállapotok felkavarják az ember elméjét. Nem lehet „sima” elmével élni akkor, amikor az ember részt vesz az ilyen bűnökben. Ez nem azt jelenti, hogy ha bűnözöl, akkor pokolba fogsz kerülni. Ez azt jelenti, hogy amikor bűnözöl, akkor már a pokolban vagy. Az a pokol, amikor valaki kényszeresen kapzsi, vagy kéjeleg, vagy büszke, vagy lusta. A pokol már benne van ezekben a tudatállapotokban.

A Bhagawad Gitában ugyancsak hét halálos bűnről beszélnek a hinduk, de a bűnök egész mások. Tehát bűnök megítélése kulturális, nem univerzális. A nyugati ember bűnei a nyugati ember tudatállapotáról szólnak. A keleti ember tudatállapota pedig más térkép alapján érthető meg. A keletiek gondolkodása a karma jógából ered, ami a munka jógája. A hinduk szerint a baj ott kezdődik, amikor az ember nemcsak magáért a cselekvésért cselekszik. Tehát, ha most

azért beszélnék, mert valamit el akarnék érni, akkor már nagy bajban lennék. Ha csak azért beszélek, mert jól érzem magam akkor, ha beszélgetek veletek, de ezzel semmit sem akarok elérni, tehát ha

nem kapaszkodom görcsösen valami máshoz, akkor minden rendben. De ha azért beszélek, mert valamit el akarok érni, akkor nagy bajban vagyok. S itt kezdődik a hinduknál az első halálos bűn. Ha az ember azért munkálkodik, hogy a munka gyümölcsét élvezze, abból ragaszkodás, kapaszkodás, kötődés születik. S a görcsös kapaszkodás az első bűn. Amikor az anyánk azt mondja nekünk, hogy „mindent feláldoztam érted, s most képes vagy ezt mondani nekem”, akkor ilyen görcsösen Kapaszkodik. Ez a hinduk szerint bűn. Nem az én bűnöm, az anyám bűne. Mert ha ő adott valamit nekem, dolgozott értem, azt mindenféle kötődés, elvárás nélkül kellett volna, hogy csinálja. Abban a pillanatban, amikor valamit elvár tőlem, akkor már ennek a görcsös kapaszkodásnak a bűnében él. Akkor már a munkája gyümölcsét akarja élvezni, nem a munkáját. Ez az egyik legfontosabb dolog, amit a Kelettől meg tudunk tanulni, azaz az, hogy valami rettenetesen rossz történik akkor, amikor nem a folyamatot élvezzük, hanem csak kibírjuk a folyamatot azért, hogy a végén majd jó legyen nekünk. A keletiek azt mondják, hogy a célért dolgozni örültség, s ez azt jelentené, hogy a nyugati országok legtöbb emberét elmeógyógyintézetbe kellene vinni, mert legtöbb nyugati ember nem azért dolgozik, mert a munkáját élvezzi, hanem azért, hogy a munka gyümölcsét élvezze. Tehát a Bhagavad Gita szerint csaknem mindannyian bűnösök vagyunk. Az első bűn tehát a kötődés, a ragaszkodás. Ebből fakad a szenvedély és mindenféle érzelem.

A második bűn a szenvedély. A sok szenvedélyből születik a harag, a düh, ami a harmadik bűn. A harag tehát mindkét kultúrában bűn. A haragból születnek mindenféle téveszmék, hallucinációk, téves ítéletek, amik a negyedik bűnt alkotják. Tehát a téveszmék, illúziók, hallucinációk, a hinduk szerint nem pszichiátriai, hanem morális problémák. Amikor az ember már annyira haragszik, hogy tele lesz téveszmékkel, és téves ítéleteket hoz, akkor elveszíti az emlékezetét. Olyankor már semmire sem tud teljesen emlékezni. Az emlékezet elvesztése az ötödik bűn. A hatodik a bölcsesség elvesztése. Bölcsességen a megkülönböztetés képességét értik. Nem mindegy minden, nem minden ugyanolyan. Aki bölcs, az nagyon tisztán látja a dolgok közötti határokat. Ha valaki már nem tud megkülönböztetni, ha minden ugyanaz, egyforma a számára, az a bölcsesség elvesztését jelenti, ami a hatodik bűn. A hetedik bűn pedig a teljes összeomlás. A bölcsesség elvesztése után a teljes összeomlás következik. Amikor olyasvalakivel találkozik az ember, aki teljesen összeomlott, akkor azt az illetőt fel kell építeni. A felépítés pontosan az ellenkező irányba halad. Az első dolog, amit az embernek meg kell tanulnia az, hogy aki segít -a terapeuta, vagy az erkölcsi tanító, a guru, vagy bárminek hívjuk - ha segíteni akar annak, aki teljesen összeomlott, meg kell tanítani az illetőt a megkülönböztetés képességére. Ez az első probléma. Miután ez sikerült, az ember elkezd emlékezni, ha megengedheti magának azt, hogy mindenre emlékezzék, arra is, amit azért felejtett el, mert nem akart különbséget tenni. Például, ha nő lennék, és az apám, a nagyapám, vagy valaki szexuálisan „játszott” volna velem kiskoromban, akkor azért nem emlékeznék rá, mert nem akarnék diszkriminálni. Nem akarnám azt mondani, hogy az apám ezt csinálta velem, tehát nem az apám. Félnék ezt kimondani, mert akkor az anyámat is meg kell tagadnom, hiszen hogy élhetne az anyám az apámmal nyugodt szívvel, ha engem az apám szexuálisan használt? Legjobb, ha elfelejtem az egészet, mintha azt sem tudnám, hogy mi történt. De amikor az embernek már van annyi bátorsága, hogy elkezd különbséget tenni,

akkor megengedheti magának, hogy elkezdjen emlékezni. Amikor elkezd emlékezni, akkor megengedheti magának, azt hogy otthagyja a kétes ítéleteit, a téveszméit, s akkor már esetleg nem kell annyira haragudni, nem kell annyira mérgesnek lenni. Aztán a szenvedélyeink csökkennek egy kicsit, s végül, legutoljára, megta



nulja az ember, hogy nem kell ragaszkodni, nem kell kötődni, hogy a megromlott kapcsolatokat ott lehet hagyni, nem kell örökké azokkal lenni, akikkel az ember elkezdte az életét. Ez a hindu pszichológia.

Beszéltem arról, hogy ami történik velünk születésünk előtt az anyánk méhében, és arról, hogy az milyen mélyen befolyásolja az életünket. 1983-ben találkoztam egy emberrel, akinek Mexikóban van egy kórháza. Amikor beszélgettem vele, akkor kétszáz beteggel dolgozott, s ennek a kétszáz betegnek a gyógyításából hozta össze azt, amiről most fogok beszélni. Kétszáz ember is sok, de most már több, mint ezer emberrel dolgozik. Olyan emberekkel, akikről más pszichológusok és pszichiáterek már teljesen lemondtak, reménytelennek tartották őket, de ő 98 százalékos eredményességgel gyógyítja őket. Pont azon a téren dolgozik ilyen sikerrel, ahol a pszichiáterek általában - saját bevallásuk szerint - nem tudnak eredményeket elérni. Ez az alkoholizmus és a mindenféle függőség: heroin, kokain, a kemény kábítószerektől való függőség területe. Ő úgy látja a dolgot, hogy aki fuldoklik, az a következő érzéseken megy át, az alábbi sorrendben.

Amit most lerajzoltam, az akkor történik velünk, amikor először fuldoklunk életünkben. Lehet, hogy ez éppen a születés kellős közepén, akkor történik, amikor a köldökzsinór összenyomódik, vagy éppen olyan szűk helyen vagyunk, hogy a köldökzsinórban nem jön az oxigéndús vér, s nem tudunk onnan gyorsan kijönni, hanem várunk-várunk, s közben fuldoklunk. Tehát oxigénmegvonás okozza a fuldoklást. A homeosztázis idején minden rendben van, fiziológiailag és érzelmileg egyaránt. Amikor az oxigénmennyiség csökken, akkor azonnal elvesztjük az egyensúlyunkat. Az ilyenkor tapasztalható első érzés a szorongás. Eszerint az elmélet szerint, aki állandóan vagy sokat

szorong, az valószínű, hogy fuldoklott a születése közben. A második érzés a légszomj, a harmadik pedig a tehetetlenség érzése. Általában egy kemény helyzetben kezdesz szorongani, akkor kapkodszt levegő után, s utána úgy érzed, hogy tehetetlen vagy. Ha ilyen sorrendben jönnek az érzéseid, akkor valószínű, hogy már fuldokoltál az életed során. Ezek után afféle birkózás, rugdalózás következik, amikor valamit megpróbálsz csinálni, mert már annyira nincs levegőd, hogy az izmaidat kezded használni azért, hogy egy kis levegőhöz juss. Ezt teheted például hisztizés formájában. Utána következik a depresszió, ha még mindig nincs levegőd. Ezt követi a pánik, aztán jön a reménytelenség, s utána a teljes kimerültség. Ha úgy érzitek, mintha ezt ismernétek, mintha néha ezen átmennétek, akkor szerintem egész biztos, hogy ez a fuldoklás emléke. Az ember nem érez semmit fiziológiai ok nélkül. Ezek az érzések mind automatikusan kiváltódnak akkor, amikor az ember fuldoklik. Ebből a kimerültségből egy bizonyos ponton az agy átveszi a helyzet kezelését. Fiziológiailag átveszi a felelősséget, s kómába kerülsz, elveszted az eszméleted. A születés közben szerintem nagyon sok gyerek kómában van. A kómából fel lehet ébredni, de abban a pillanatban, amikor az ember fölébred a kómából, akkor még mindig nincs elég oxigénje. Talán egy kicsit több van, de visszatér a birkózás, a depresszió vagy a pánik. Amikor az ember kijön a kómából, az első érzése rettenetes harag, düh. Az ember dühös, mert fölébredt. A kómában az a szubjektív érzése, hogy minden rendben van. Nem fáj semmije. A kómában megmenekülünk mindezeketől a negatív érzésektől. Tehát amikor az ember a kómából felébred, és megint rossz érzése támad, akkor dühös lesz. Viszont, ha sokáig kómában maradunk, akkor az fizikai halált jelent. A kómából lehet a halál felé menni vagy fölébredni, s megint birkózni. S persze lehet megint kómába menni. Ha egy szülés közben a gyerek kétszer-háromszor megy kómába, akkor valamit megtanul, mert abban a fázisban úgy tanulunk, mint az állatok, egészen furcsán. Például azt mondjuk, hogy a légszomjnak a szorongás az oka. A tehetetlenségnek a légszomj az oka. Ezt így tanuljuk meg. A leginkább félreértelmezett tanulság az - és nagyon sokan ez alapján élnek az életüket hogy a legveszélyesebb az, ha az ember homeosztázisba kerül, jól érzi magát, mert onnan indult ki az egész. A homeosztázis okozta a szorongást, szorongás a légszomjat, és így tovább. Sokan élünk úgy, hogy megtanultuk - és soha nem gondolkoztunk azon, hogy hogyan tanultuk meg hogy elkerüljük a homeosztázist, hogy vigyázzunk arra, hogy soha ne érezzük jól magunkat. Abban a pillanatban, amikor jól érezzük magunkat, úgy megijedünk, hogy azonnal elkezdjük nem jól érezni magunkat, mert azt tanultuk meg, hogy nem szabad a homeosztázisba belemenni. Nagyon sok ember szenved krónikus szorongástól. Állandóan izzad a kezük, állandóan szoronganak. Az az ember, akit említettem, akinek Mexikóban kórháza van, Dr. William F. Hull, rájött arra, hogy ezek az emberek mind azért szoronganak, mert így próbálják elúzni a halált. Ezek az emberek nem egyszerűen félnek, hanem félnek félni. Ez rettenetes dolog. Aki fél félni, az rettenetesen összezsugorítja az életét. Annak az embernek az egész élete arra irányul, hogy vigyázzon, nehogy olyan helyzetbe kerüljön, ahol légszomja lesz, vagy ahol tehetetlenül érzi magát. Mindezeket az érzéseket el kell kerülnie. Az, akinek soha nem volt ilyen élménye, aki könnyen született, az ezt az egész szindrómát - amelyet „PSS szindrómának” (Perinatal Suffocation Syndrom) neveznek - elkerüli. Hull szerint az emberiség óriási százaléka szenved ettől, azért mert úgy szülnék,

ahogy szülünk. Azok, akik beengedik magukat ezekbe az érzésekbe, már tudják, hogy ha ide kerülnek, akkor csak egy módon tudnak innen megszabadulni; a kómán keresztül. Azok, akik krónikusan isznak alkoholt olyan mértékben, hogy elvesztik az eszméletüket, akik minden héten vagy minden nap el akarják veszteni az eszméletüket, azok, akik heroint, vagy kokaint használnak

addig, amíg kómába nem kerülnek, azok éppen ezt csinálják. Ez Hull nagyon érdekes ötlete. Szerinte ezek az emberek tulajdonképpen azt hiszik, hogy csak úgy tudnak megszabadulni ezektől a rettenetes érzésektől, ha valahogy kómába kerülnek, s minden pénzt megadnak azért, hogy alkoholt vagy heroint vagy kokaint kapjanak, csak azért, hogy ne érezzenek semmit. Imádják a kómát, s nagyon dühösek, amikor a kómát ott kell hagyni. Hall ezt úgy gyógyítja, hogy mély hipnózisban regresszálja az embert a születéséhez, addig, az alany egyértelműen el nem kezd fuldokolni, s olyankor újra átéli ezt az egészet hipnózisban. Ekkor - mintha egy számítógépet programozna - Hull átéltet velük egy olyan születést, ahol ez a fuldoklás nem történik meg. Tehát újra szüli őket, fuldoklás nélkül. Szerinte az évek óta krónikus alkoholista vagy drogfüggő emberek 98 százaléka meggyógyul. Kész, vége a betegségnek.

Persze mindannyian ismerjük ezeket a fojtó érzéseket, de vannak olyanok, akik határozottan érzik a légszomjat, és olyankor alig tudnak lélegezni. Náluk a szorongás nagyon könnyen elvezet odáig, hogy levegőért kapkodnak, és azután a tehetetlenség érzése következik. Ha az ember ezt nem érti, akkor azt hiszi, hogy neurotikus, buta, nem normális, Nem gondol arra, hogy százával, ezrével érzik az emberek pontosan ugyanazt, azért, mert kétszer-háromszor majdnem megfulladtak akkor, amikor születtek. Ha az ember rájön erre, akkor egész másképpen fogja érezni ezt az élményt. Ekkor legalább érthetővé válik egy kicsit, hogy miért van ebben a rettenetes pokolban olyan gyakran. Vannak olyanok, akik minden nap átélik ezt. Vannak, akik azért fáradtak, mert sokat dolgoztak, de vannak olyanok is, akik nemcsak hogy fáradtak, de kimerültek is anélkül, hogy olyan rettenetesen sokat tettek volna. Úgy érzik, hogy végük van. A kimerültség valószínűleg valami ilyesmiből ered. Egyébként nem kell az embernek kimerültnek éreznie magát. Ha Laing elkezdett inni, a kóma előtt nem állt meg. Ha ivott, akkor a kóma volt a végállomás. Ő határozottan érezhette, hogy a születésének kellős közepén kómába esett, de felélesztették. Egészen biztos, hogy fuldoklott, föllesztették, nem halt meg ugyan, de sok időt töltött kómában. Rá ez határozottan igaz volt. Amikor ezt először elmondtam neki, akkor elővette a naplóját, s beleírta. Nem gyakran írta le, amit mondtam, de ezt leírta.

Azt hisszük, hogy minden állomás a következőhöz vezet. Például lehet, hogy azért töltünk nagyon sok időt a depresszióban, mert nem akarunk a pánik fázisába átlépni. Ez nagyon gyakran van így, mert ha valaki otthagyja a depressziót, akkor lehet, hogy a következő érzés, amivel meg kell küzdenie a pánik, és előfordulhat, hogy a depresszióval könnyebb küszködni, mint a pánikkal. Például, ha a családom már hozzászokott ahhoz, hogy depresszióban szenvedek, akkor eszerint viselkednek velem. Ha depressziós vagyok, akkor nincs semmi baj, csak ülök ott, mint egy zöldség, ők pedig élnek az életüket körülöttem. De ha egyszer átlépnék a pánik szakaszába, s otthagynám a depressziómat, az a családomnak nem tetszene. Akkor azt mondanák, hogy inkább legyek depressziós, minthogy pánikban rohángásszak, s ordibáljak vagy reszkessek a sarokban és elkapjam a feleségem lábát, hogy ne engedjem elmenni. Akkor már inkább legyek depressziós. Lehet, hogy néha megállunk egy fázisban, mert a következő érzéstől félünk. Ez mindig az egyéntől függ. Az, hogy az ember tud róla, nem jelenti azt, hogy meg lehet menekülni tőle. De az ember elkezdhet egy kicsit játszózni, s megnézheti, hogy mennyi szabadsága van. Nem tudom, hogy ez mennyire függ az akarattól, mert azt, hogy pontosan mennyi szabadságom

van, mennyire meghatározottak a határok, amik között akarhatok, vagy változhatok, soha nem tudom addig, amíg ki nem próbálom. Nem tudom, hogy mit lehet akarnom, s mit nem. Hull megoldása az, hogy nem bízza az illető akaratára a választást, hanem hipnózist használ arra, hogy az akarat alá menjen. Hogy megvál

toztassa az egész képet. Ez pontosan olyan, mint egy operáció. Hull belemegy egy ilyen nagyon mély, régi, archaikus emlék kellős közepébe, kiveszi, s betesz a helyére egy jobbat. A gyerek csak azért nem kómázik, mert nincs pénze, hogy alkoholt vegyen. Vannak olyan gyerekek, akik addig pörögnek, ameddig el nem ájulnak. Vannak olyan gyerekek, akik hiperventillálnak. Teszik, amit tehetnek. Vannak olyanok, akik a fejüket verik az ágyba, addig, amíg elalélnak. Gyerekeknek is lehet légszomjuk. Éppen most halottam, hogy egy csontkovács állítólag azt fedezte föl, hogy a nagyon korai csecsemőhalál azért történik, mert az orvosok a szüléskor segítik a gyereket, forgatják, ahogy jön ki, s eltörik a nyakát. Az orvosok törik el a gyerekek nyakát. Egy darabig élnek, s aztán meghalnak. Ez a „crib-death”. Lehet, hogy ez a nyaktekerés miatt következik be. Az asztma például majdnem teljesen pszichoszomatikus. Asztmás gyerekek nagyon sokat tanulnának az ilyen regresszióból.

Tudomásom szerint kétféleképpen lehet gyerekeket regresszálni. Az egyiket egy francia fülspecialista találta ki. Alfred Tomatisnak hívják. Nem tudom, hogy itt vannak-e Tomatis-iskolák, de a világ több részén vannak. Ő a fül fejlődését tanulmányozta, s rájött arra, hogy már három hónapos korban hallunk az anyánk méhében. De nem úgy hallunk, mint a felnőttek. Egész más frekvenciákat hallunk, s ezek a frekvenciák úgy változnak, ahogy a fülünk fejlődik, s egyre nagyobb leszünk. Amikor megszületünk, akkor egész másképpen hallunk. Van egy-két hely, ahol gyerekeket lehet regresszálni úgy, hogy egy labda alakú fürdőszobában, egy jó meleg vízzel teli fürdőkádban ül a gyerek és az anyja. Mind a ketten levetkőznek, s beleülnek a fürdőkádba. A falak tele vannak hangszórókkal, s általában Mozartot és az anya hangját játsszák, kb. egy óra hosszat. A mama és Mozart szól. A mama beszél, majd egy kis Mozart zene jön, aztán megint a mama beszél, s megint egy kis Mozart. Az első nap úgy szűrik a hangot, hogy csak azok a frekvenciák jöjjenek át, amelyeket mondjuk három hónapos korban, tehát az első trimeszterben hall a gyerek. A következő nap a három és fél, majd a négy hónapos kornak megfelelő frekvenciákat engedik át. Minden nap, amikor jön a gyerek az anyjával „fürödni”, egy kicsit másképp szűrik a hangot. A hang valamint az, hogy a gyerek vízben van, mint mielőtt megszületett volna emlékezteti a gyermeket arra az időszakra, amikor minden nagyon szép és nagyon jó volt. Az utolsó nap, mikor már frekvencia szempontjából a kilencedik hónap végén járnak, akkor a papa is bejön - ez át első alkalom, amikor a papa bejön - a mama kiveszi a gyereket a vízből, odaadja a papának, s abban a pillanatban megváltozik a hang szűrése. Ekkor hallja először a gyerek a mama hangját s Mozartot kívülről. Akkor a papa megtörli a gyereket, s vége a terápiának. Ezt a terápiát hiperaktív gyerekekkel csinálják, akikkel iskolában nem lehet csinálni semmit vagy olyanokkal, akik dyslexiások vagy asztmások. Óriási eredményeket érnek el ezzel a módszerrel. Szóval ezt lehet csinálni az ilyen gyerekekkel, ez ugyanolyan, mint a hipnózis. Itt is újraszületik a gyerek, minden trauma nélkül. Amikor az anya kiveszi a vízből, s átadja az apának, aki átöleli, akkor szimbolikusan megszületett, minden trauma nélkül. Attól fogva ezek a problémák megszűnnek, ha nem is 100 százaléig, de 80 százaléig igen. Elég komplikált dolog ezt megépíteni, de lehetne egy ilyen Debrecenben is.

A másik módszer, amihez nem kell ilyen nehéz eszköz az, hogy rengeteget kell birkózni a gyerekekkel. Minél többet birkózik az ember a gyerekekkel, a felnőtt annál inkább rájön a módszerre. A gyereket le kell szorítani, de kicsit engedni kell, hogy előre mozogjon. A felnőttnek nem szabad bántania, de nem is szabad túl könnyűvé tennie azt, hogy a gyerek szabad legyen. A birkózás végén a gyereket egy nagy kiáltással szabadon kell engedni. Olyankor a gyerek nagyon örül. Ezt minden nap, két-háromszor is meg lehet csinálni, és ettől megváltozik a gyerek.

A férfiak nagyon furcsa állatok. Az embernek égnek áll a haja, nemcsak a haja, a szőre is. A szőr két dolog miatt tud felállni: azért mert az ember fél, vagy azért, mert az ember felajzott állapotban van, amikor nagyon jól érzi magát. A férfiak pénisz is e két dolog miatt tud kemény lenni: azért, mert félnek, vagy azért, mert élveznek valamit. Azok a férfiak, akik reggel kemény pénisszel ébrednek, nem feltétlenül azért ébrednek úgy, mert kéjes álmuk volt, hanem azért, mert pisilniük kell, vagy azért, mert valamitől rettenetesen félnek. Amikor a mitológiában arról van szó, hogy a félelemtől kővé válik valaki, akkor pontosan arról van szó, hogy a félelem megkeményíti a férfiakat. Tehát az ember attól is „elmehe”, hogy halálra van ijedve. Ez egy furcsa, fiziológiai dolog. Sőt, az is előfordul, hogy egyes férfiaknak napokig kemény marad a péniszük, s olyankor kemény penis-szel sétálnak. Ez nagyon kellemetlen, főleg akkor, ha az ember pap. Amikor Angliában hipnózissal foglalkoztam, akkor eljött hozzám egy pap azzal a problémával, hogy néha napokig keményen áll a pénisz, s minden reggel, amikor miséznie kellett, attól félt, hogy ez meglátszik, de nem tudott semmit sem tenni a problémája ellen. Ha elment egy olyan újságosbódé előtt, aminek a kirakata tele volt meztelen nők képeivel, s véletlenül ránézett egyre, akkor attól merev volt a pénisz egy héttig.

Szerintem egy ilyen dolog, még ha nem pap az ember, akkor is kellemetlen. Amikor nagyon mélyen belekérdeztem a dolgaiba, akkor megint az derült ki, hogy ez a félelemtől volt, nem pedig a kék miatt.

Azt hiszem, ez az adrenalinval van kapcsolatban. Az adrenalin olyan sok érzésben vesz részt, hogy amikor sok adrenalin van az ember testében, akkor nem lehet tudni pontosan, hogy mit fog érezni az illető. Lehet, hogy amikor adrenalin van a férfi testében, akkor megkeményedik a pénisze, s akkor el tud élvezni, de nemcsak attól. Szerintem, ha valaki nagyon akarja élvezni az orgazmusát - legyen az nő vagy férfi - akkor sokat kell lélegeznie. Az embernek meg kell tanulnia, hogy lélegezzen az orgazmus közben. Tízszor, százszor olyan jó lehet az orgazmus, ha lélegzik, mintha visszatartja a lélegzetét. Nagyon sok nő és férfi tartja vissza a lélegzetét orgazmus közben. Aztán jön egy olyan kis „tüsszenés”, s azt hiszi az illető, hogy az az orgazmus. Ha lélegezne, akkor a lábujjától a feje tetejéig egy orgazmus lenne, nemcsak egy kis tüsszenés. Ez mind a lélegzéstől függ.

*Hallgató:* - Mondj valamit a pszichopátákról, akikkel nem lehet semmit kezdeni, akiket vagy elmeosztályra, vagy börtönbe zárnak...!

*Feldmár A.:* ...vagy pszichológusok lesznek. Nem viccelek, az MMPI-ben a pszichológusok mindig nagyon magas értéket érnek el. Nem tudom, tudjátok-e, milyenek a pszichopáták? A pszichopáták nagyon keményen tudják az embereket bántani. Egy pszichopata például megerőszakolhat nőket, megölhet gyerekeket, de semmi büntudata nincs az ilyesmi miatt. Olyankor bekerül egy elmeógyógyintézet zárt osztályára, és akkor megváltozik. Annyira fess, intelligens és kultúrált lesz, hogy azok a nővérek, akiket megtanítottak arra, hogy az embernek vigyáznia kell a pszichopátákkal, mert csőbe húzzák az embert, szerelmesek lesznek az egyik ilyen pszichopatába. Ha az egyik nővér aztán segít neki megszökni, és hazaviszi, akkor a pszichopata megerőszakolja vagy megöli ezt a nőt anélkül, hogy bármilyen kicsi büntudata is lenne. Ilyen egy pszichopata. Hogy mit lehet velük csinálni? Nem tudom. Azt tudom, hogy egyszer, mikor egy nőbarátom diszsertációt akart írni a pszichopátákról, akkor azt mondta a tanára, hogy mielőtt hipotézisekről gondolkodni kezd, töltsön sok időt pszichopátákkal. Menjen csak ki a kórházba, üljön le melléjük és naponta két órát töltsön velük. Ez a nő minden nap kiment, s leült pszichopátákkal beszélgetni, s amikor visszajött - én is észrevettem, meg a tanára is - hogy ingerlékeny, mérges, csapkod, és nem lehet vele két értelmes szót váltani. Elkezd ok nélkül kiabálni. Aztán két hét múlva rájöttünk, hogy ezt csak akkor csinálja, amikor éppen a kórházból a pszichopatáktól jön vissza. Leültünk vele beszélgetni, s megkérdeztük, észrevette-e, hogy milyen hatása van rá a pszichopatáknak. Akkor ő is észrevette, hogy bizony így van. Ez addig fel sem tűnt neki. Ezek után a dolgozatát arról írta, hogy - miközben magát normális neurotikusnak nevezte - miért lesz ingerlékeny, mérges, amikor beszélget egy pszichopatával. Nagyon érdekes dolgozatot írt a témáról. A végeredmény nagyon egyszerű: azért, mert egy pszichopata mindent megenged magának, amit egy normális neurotikus nem. Egy normális neurotikusnak büntudata van, s automatikusan nem enged meg magának olyan dolgokat, amiket egy pszichopata minden szemrebbenés nélkül megenged. Egy normális ember tudatosan vagy tudat alatt - ez a nő tudat alatt - irigyli a pszichopátákat. Ez jut eszembe a pszichopátákról. Hogy mit lehet velük csinálni? Sajnos, nem sokat. Legjobb esetben az ember meg tudja a határait védeni.



Ilyenkor akármennyire pszichopata a pszichopata, engem nem bánt, és akkor legalább tudok némi időt tölteni vele. Nagyon fontos, hogy aki pszichopatákkal dolgozik, az nagyon keményen húzza meg a határait, s egy millimétert se engedjen, mert a pszichopatákkal tényleg az a helyzet, hogy ha az ember a kisujját adja, akkor felfalják az egész karját, Abszolút keményen kell a határokat tartani. Ha így az ember időt tud tölteni velük addig, amíg egy valódi kapcsolat ki nem alakul közöttük - ami nagyon nehéz egy pszichopatával - addig van remény arra, hogy ez a kapcsolat általánosabbá válik, s akkor esetleg másokkal is kapcsolatba tud kerülni. De nekem személyesen nem volt sok sikerem pszichopatákkal. Néha megkeresnek. Egyszer megkeresett egy olyan orvos, aki altatással foglalkozott kórházban. Minden műtétnél ő altatott. A kanadai kórházakban minden orvosnak van olyan engedélye, amely szerint száz betege közül kettő meghalhat a kezelése alatt anélkül, hogy az orvosok egyesülete elkezdjen nyomozni az iránt, hogy ő rossz orvos-e vagy sem. Tehát ha minden száz betege közül kettő hal meg, akkor még minden rendben van. Ez az orvos nagyon jól dolgozott, s mondjuk száz beteg közül csak egy halt meg a keze alatt. De ő tudta, hogy minden száz beteg közül, akit elaltat s életre kelt, van egy, akit megölhet. Élvezte, amikor behozták a beteget. Olyankor nézegette, hogy „ezt megöljem, vagy ne öljem meg? Ez csinos, ezt megölöm. Ez egy ronda férfi, ezt nem ölöm meg”. Nagyon élvezte, hogy megvolt ez a hatalma. Szerintem, ez az ember pszichopata. Nem tudom, miért jött hozzám, de eljött, hogy ezt elmondja nekem. S csak nézett rám, Én csak azt tudtam neki mondani, hogy ha ezt folytatni kívánja, s velem akar erről beszélgetni, akkor én ebben nem leszek a partnere. Mert abban a pillanatban úgy éreztem, hogy ha ezt folytatja és én beszélgetek vele, akkor a cinkosa vagyok. Akkor azt hiheti, hogy „na most én terápiában vagyok, s még nyugodtabban csinálhatom azt, amit eddig is nyugodtan csináltam”. Én senkinek nem mondhattam semmit, mert ha elmentem volna a kórházba, ahol dolgozott, és azt mondtam volna, hogy „ez az ember nálam járt, s ezt meg ezt mondta nekem, csináljanak vele valamit, én csak egy pszichológus vagyok, nem orvos”, azt mondták volna, hogy én vagyok a bolond. Ő tudta, hogy tőlem nem kell félnie, még ha a rendőroket akartam volna hívni, akkor sem lett volna semmi baja. Nem volt hülye, ezek az emberek mindig nagyon okosak. De nem akartam a cinkosa lenni, ezért azt mondtam neki, hogy ha ő hajlandó ezt soha többé nem csinálni, akkor én hajlandó vagyok a terápiát elkezdni vele, de akkor arról beszéljünk inkább, hogy honnan jön az a késztetés, hogy valakit meg akar ölni. Arról szívesen beszélgettem volna vele, hogy miként küzd az ellen, nagy megöljön valakit. Ő erre nem volt hajlandó, én pedig soha többé nem láttam. Talán éppen most öl meg valakit ott, Kanadában.

Szóval nagyon nehéz pszichopatákkal dolgozni, főleg azért, mert nincs erre kidolgozott technika. Én úgy dolgozom, hogy én is igazat mondok a páciensemről, s a páciensem is igazat mond nekem. A pszichopatákkal való beszélgetéskor nem tudja az ember, hogy igazat mondanak-e vagy sem. Nagyon nehéz kapcsolatot létrehozni valakivel, aki pszichopata, de ha az embernek sikerül, akkor már minden rendben van. Csak nagyon nehéz odáig eljutni.

*Hallgató:* - Hogy lesz egy emberből pszichopata?

*Feldmár A.:* - Tehetség kell hozzá. Én úgy gondolom, akkor lesz valakiből pszichopata, ha gyerekkorában úgy érezte, hogy kapcsolatok nem léteznek. A pszichopata családjában csak hamis kapcsolatok voltak, csak hazugság. Egy

bizonyos ponton teljesen tehetetlennek érezte magát ez a gyerek, s a tehetetlenségéből és elkeseredéséből úgy kelt életre, hogy azt mondta, „itt semmi sem számít, semmi sem fontos, nincs szeretet a világban, tehát azt csinállok, amit akarok, hiszen miért ne tehetném?” Általában bizonyos kapcsolatok olyan fontosak nekünk, hogy vigyázzunk arra, hogy azok ne szakadjanak meg. Azért vagyunk normális neurotikusok, mert vannak normális kapcsolataink. Egy pszichopatának nincs fontos kapcsolata. Nem tudom, hogy minden pszichopata intelligens-e. Lehet, hogy a buta pszichopaták nem kerülnek terapeutákhoz, talán ők

kerülnek börtönbe. Azok, akikkel én találkoztam, elég okosak voltak. Szerintem abból az emberből, aki már feladta annak a lehetőségét, hogy valódi emberi kapcsolatban élhet, valószínűleg pszichopata lesz, s a pszichológusok elég közel állnak ahhoz, hogy ne higgyenek az emberi kapcsolatok valóságában. De embereknél semmi sem törvénytörő - mindig vannak csodák.

Akkor most elbúcsúzom, nagyon örültem, hogy meghallgattatok, szervusztok.

## Emlékezés R. D. Laing-re

Laing 1927. október 7-én született Glasgowban. 1959. augusztus 23-dikán halt meg St. Tropezben. Óriási családja volt, tíz gyereke született.

Egyszer elment hozzá egy depressziós ember, aki már az öngyilkosság gondolatával foglalkozott. Ötven percig beszélgettek. Ezalatt Laing megkérdezte, hogy az illető emlékszik-e valamire, ami valaha is boldoggá tette. Tehát ahelyett, hogy a depresszió témájába merültek volna, inkább arról beszélgettek, hogy az illető mikor volt utoljára boldog. Az illető azt mondta, hogy évekkal azelőtt nagyon szerette a kedvenc dalait fütyülni. Ezután elkezdtek beszélgetni a kedvenc dalairól, elmondták egymásnak a kedvenc vicceiket, sokat nevettek, és jól érezték magukat az ötven perc alatt. Amikor azonban Laing azt mondta, hogy vége az órának, az illető visszaesett a depressziójába, és azt mondta, hogy nem kapta meg a pénze ellenértékét, mert tulajdonképpen nem foglalkoztak a depressziójával. Laing erre azt mondta, hogy inkább azon kellene elgondolkodnia, hogy ha egy idegen emberrel való beszélgetése során ötven perc alatt teljesen el tudta felejteni a depresszióját, jól tudta magát érezni, és tudott nevetni, akkor miért nincs ez így az élete többi részében. Laing tehát egyáltalán nem gondolta azt, hogy haszontalan volt az ülés. Véleménye szerint nagyon fontos volt. Azt a metaforát használta, hogy ha az ember börtönben találja magát, és észreveszi, hogy az ajtó nyitva van, akkor hülyeség nem kimenni onnan. Ha addig marad ott, amíg meg nem oldja azt a problémáját, hogy hogyan került oda és mit csinál ott, akkor csak tovább marad a börtönben, ahelyett, hogy az első adandó alkalommal megszökne onnan. Ha mindenképpen arról akar gondolkodni, hogy hogyan került börtönbe, akkor is gondolkodhat arról, amikor már szabad, és nincs börtönben. Nagyon sok terápiában éveket tölt el az ember azzal, hogy visszatekint, és megmagyarázza azt, hogy miért érzi azt, amit érez. A fontos az, hogy éljen, nem pedig az, hogy kitalálja, mi miért volt rossz.

Laing azt mondta; hogy az életben a legnehezebb dolog élni. Valóban élni. Minden áldott pillanatot átélni, nem pedig elszaladni a pillanattól. Nem azzal kell foglalkozni, hogy mi történt vagy hogy mi lesz a következő percben, hanem azzal, hogy pont most, a jelen pillanatban kell élni. Ez a legnehezebb. Ha az ember el tudja élni azt, hogy a jelen pillanatban jelen legyen, főleg, ha ezt valaki mással is el tudja élni, akkor elérte a gyógyulást is. Az a gyógyító pillanat. Ott engedi be az életet. Ha te itt vagy, én meg valahol máshol vagyok, akkor nincs kommunikáció közöttünk. Olyankor az élet nem jön be. Olyankor nincs communion, nem vagyunk együtt. De ha együtt tudunk lenni, akkor jó az élet. Laing azt mondta, hogy ő az egész életében ezt gyakorolta, ez volt a legfontosabb a számára, és másokat is arra csábított, hogy képesek legyenek ezt elérni.

„A moment of freezing terror” - ha a körülményeink úgy hatnak ránk, mint biológiai organizmusra, hogy azt hisszük, hogy már nem tudunk tovább élni, akkor az olyan, mintha minden sejtünkben megszólalna egy-egy vészjelző, ami aztán állandóan csöng. Néha 30-40 évig is csöng, miközben nem tudjuk, hogy hogyan kapcsoljuk ki, mert már elkerültük az életveszélyes helyzetet, de a szervezetünk még mindig úgy fél, mintha az idő megfagyott volna a konfliktussal teli pillanatban. Vannak olyan nővérek, akik a szülő nőknek - ha az orvos késik - azt mondják, hogy csak tegye keresztbe a lábát, fogja a gyereket, és ne nyomjon. Ez a megszületendő gyerek számára azt jelenti, hogy abszolút tehetetlen. Semmi mást nem tud tenni, csak vár és vár, miközben fogytán az oxigén. Ilyenkor elájul,

föléled, és teljesen tehetetlen. Az olyan emberek, akiket ilyenkor egy császarmetszéssel kiemelnek, később, amikor valamilyen nagyon kemény helyzetbe kerülnek, úgy

érik, hogy teljesen tehetetlenek, és csak arra várnak, hogy valaki - mondjuk az Isten - egyfajta „császármetsszéssel” kiemelje őket a helyzetből, és akkor majd minden rendben lesz. Közben semmit sem tesznek magukért, mert nincs olyan emlékük, ami arra utal, hogy harcolni is lehet azért, hogy kikerüljenek egy nehéz helyzetből. Csak várnak-várnak tehetetlenül. Ez nagyon mély hipnózis. Ilyenkor az embernek az akaratát arra kell használnia, hogy elinduljon egy olyan irányban, amerre nehéz mennie, mert arra sohasem járt.

A KÖNYV UGYAN NEM AZ LSD-RŐL SZÓL, MINDAZONÁLTAL AZ ÉLŐADÓ GYAKRAN EMLÍTI A SZERT. A MŰNEK NEM CÉLJA AZ, HOGY RÁSZOKTASSA AZ EMBEREKET EGY ILLEGÁLIS DROGRA, DE ÚGY ÉREZZÜK HASZNOS, HA AZ EMBEREK KÉPET KAPNAK AZ LSD HATÁSÁIRÓL. VÉLEMÉNYÜNK AZ, HOGY AKI NEM TUD SEMMIT A DROGRÓL, AZ SOKKAL INKÁBB VESZÉLYEZTETETTEBB, MINT AZ, AKI MÁR OLVASOTT RÓLA. MINDEZEK MELLETT - TEKINTETTEL ARRRA, HOGY AZ LSD MAGYARORSZÁGON ILLEGÁLIS KÁBÍTÓSZERNEK MINŐSÜL - ÚGY ÉREZZÜK, KÖTELESSÉGÜNK FELHÍVNI AZ OLVASÓ FIGYELMÉT A KÁBÍTÓSZEREKKEL KAPCSOLATOS HATÁLYOS MAGYAR JOGSZABÁLYOKRA, A BÜNTETŐ TÖRVÉNYKÖNYVRŐL SZÓLÓ 1978. ÉVI IV. TÖRVÉNYRE, VALAMINT AZ EGÉSZSÉGÜGYRŐL SZÓLÓ 1972, ÉVI II. TÖRVÉNYRE ÉS EZEK VÉGREHAJTÁSÁRÓL KIADOTT RENDELKEZÉSEKRE.  
A KIADÓ

# TARTALOMJEGYZÉK

## I. TÉTEL

KI EZ A SZKEPTIKUS FÉRFI? 6	
LAING ÉS A MIKULÁS 6	
A SZAVAK SZEREPE 6	
MIT CSINÁLT JEN-HUI CSUNG-NI-NÉL ?	
HIPNÓZIS SZÜLŐ ÉS GYEREK KÖZÖTT	9
MI A MODERN INKVIZÍCIÓ ?	10
KELL-E FÉLNI AZ OROSZLÁNTÓL ?	11
VAN-E ELMEBETEGSÉG?	11
KI A NORMÁLIS?	12
FEL LEHET-E DARABOLNI AZ EMBERT?	13
ÉRDEMES-E MANIPULÁCIÓHOZ FOLYAMODNI A KIPUSZTULÁS ELLEN?	14
A GONDOLKODÁS ÉS AZ ORVOSOK HATALMA	14
MI AZ ÉRTELMISÉG FELADATA?	16
MI A GYEREKNEVELÉS?	17
A TANÍTÁS LÉNYEGE	18

## II. TÉTEL

IJESZTŐ-E, AMI NEM NORMÁLIS?	20
A NYELV HATALMA	20
LEHET-E TUDOMÁNYOS A PSZICHOLÓGIA ?	21
HOGY KELL ELŐADÁST „FESTENI”?	21
SZERETÜNK-E FÉLNI?	21
A HIPNOTIZÁLHATÓSÁG MÉRTÉKE	22
LÉTEZIK-E ABSZOLÚT SZABADSÁG?	23
FÉLELEM ÉS CSELEKVÉS	23
JOG A BOLONDSÁGHOZ	24
MI AZ ÖNZÉS ?	24
KÉT HOPI ÉS EGY KÍGYÓ	26
EGYÉNEK ÉS SZEMÉLYEK	28
A VAKOK ORSZÁGA	27
KICSODA LUCIFER?	
LSD A PSZICHOLÓGIÁBAN	28

## III. TÉTEL

MI A TUDATALATTI ?	32
A SEJT BÖLCSESSÉGE	32
MI A VILÁGRÁKJA?	33



ELŐZŐ ÉLETEK	34
VAN-E IDŐ	35
VAN-E KAUZALITÁS?	36
LÉTEZIK-E EGYSZARVÚ?	36
MI A VALÓDI TUDÁS?	37
GONDOLAT ÉS CSELEKVÉS	39
ANGYALOK	39
HOMOSZEXUALITÁS ÉS KULTÚRA	40
BÖRTÖN-E A FÖLD?	40
MITŐL REPÜL A REPÜLŐ?	41
HIT ÉS HALÁL	43

#### **IV. TÉTEL**

LSD ÉS TERÁPIA	46
DOSZTOJEVSZKIJ ÉS A HALÁL	48
ASSZIMILÁCIÓ ÉS AKKOMMODÁCIÓ	49
JONATHAN, A SIRÁLY	50
KUNDALINI, CHAKRÁK ÉS A FUVOLA	51
A SZÜLETÉS FÁZISAI	54
LSD A CSOPORTOKBAN	58

#### **V. TÉTEL**

SZERELEM ÉS RABSZOLGASÁG	62
EGYESÜLÉS ÉS HALÁL	62
SET ÉS SETTING	62
HOL A POKOL ?	63
PÁROS HIPNÓZIS ÉS ÉLMÉNYEK	64
AZ ÖVEKBE KAPCSOLAT RÚD	66
AZ ELSŐ TÜKÖR	67
POZITÍV ÉS NEGATÍV TANULÁS	67
VAN-E SERDÜLŐKOR?	68
MITŐL FÉLÜNK?	69
MI A SZERETET?	69
ABORTUSZ ÉS ÖNGYILKOSSÁG	70
LSD ÉS NORMALÍTÁS	71
MI AZ ÉLET VIZE?	73
LSD ÉS ALKOHOLIZMUS	74
MANDALA ÉS MŰVÉSZET	75

## **VI. TÉTEL**

AGRESSZIÓ ÉS REGRESSZIÓ	78
KÁBÍTÓSZER-E AZ LSD?	78
ÉLET A KÖRGYŰRŰN	79
SZABAD-E SZERETNI?	81
MIÉRT VESZÍTJÜK EL AZ ÉBERSÉGÜNKET?	81
MI AZ ŐRÜLTSEG?	83
MIBEN SEGÍT A SZÓRAKOZOTTSÁG?	84
ÁLMODOZÁS ÉS IMAGINÁCIÓ	85
TED ÉS FOLTOS SAS	86
HONNAN JÖVÜNK, HOVÁ TARTUNK?	88
A FÁJDALOM ÉRTELME	89
LEGÁLIS TUDATÁLLAPOT-VÁLTOZTATÁSOK	90

## **VII. TÉTEL**

SZABAD-E ELHAGYNI A TISZTÁST?	94
AZ EMBEREK, MINT GÓLYÁK	94
AZ IDEÁLIS ÉS REÁLIS ÉN, AVAGY KIT IS KELL MEGÖLNI?	95
UR ÉS SZOLGA	96
MI A SZORONGÁS?	97
BŰNTUDATTÍPUSOK ÉS KEZELÉSÜK	98
SZÓFOGADÁS ÉS GYILKOSSÁG	100
MIÉRT NEM LEGÁLIS AZ LSD?	100
MIRŐL ISMERHETŐ FEL A MESTER?	101
IDEÁL ÉS LABDÁK	101
MIÉRT JÓ DEPRESSZIÓSNAK LENNI?	102
ÉRTELEM ÉS ÉRZELEM	102
ENERGIAFÜGGŐSÉG	103
KAPITALIZMUS: A VILÁG RÁKFENÉJE?	104
HOGYAN KELL VARÁZSOLNI?	104

## **VIII. TÉTEL**

MARSLAKÓK ÉS A KERESZT	100
FREUD ÉS A FÁJDALOM	112
LSD ÉS FÁJDALOM	114
FÉRFIAK KÖZÖSSÉGE	115
KIKÖZÖSÍTÉS ÉS GONDOLATOK	116
A FÁJDALOM 10 AXIOMÁJA	117
ALICE ÉS AZ EVOLÚCIÓ	119
A PÓK PECHJE	119

## **IX. TÉTEL**

ELLENSÉG-E A GYEREK?	122
A METAFORA, MINT HALÁLÓS BŰN	123
KÓMA ÉS KOMMUNIKÁCIÓ	123
INDRA HÁLÓJA ÉS A VALÓSÁG	125
KÍGYÓ, KÖLDÖKZSINÓR, KUNDALINI	126
ÁLLATOK AZ ÁLOMBAN ?	127
ÉLETTELEI TŰZLABDA	128
AZ ÁLOM RÉTEGEI	129
SZÜLETÉS ÉS SORS	130

## **X. TÉTEL**

ÉLET A MENEDÉK HÁZBAN	132
VÁGY ÉS SZERETET	132
SZÉGYEN ÉS PARTNERKAPCSOLAT	133
COMMUNION	133
BEKEBELEZÉS ÉS KIHÁNYÁS	134
A PETESEJT FÉLELME	134
HIPNÓZIS ÉS SZERETET	135
SZERETET ÉS FÜGGŐSÉG	136
A SZÍVINFARKTUS PSZICHOSZOMATIKÁJA	137
TÁNC ÉS SZEX	137
A HIPNOTIKUS SZERETET	138
AZ ÓSI SIKOLY	138
HIPNÓZIS-E A SZERELEM?	139
MIÉRT GYŰLÖLJÜK AZ EGÉSZSÉGET?	140

## **XI. TÉTEL**

EXTRASZENZORIÁLIS ÉLMÉNYEK ÉS MEDITÁCIÓ	142
SZÜLETÉS ABORTUSZ UTÁN	143
AKARAT ÉS NEM AKARÁS	143
A HÉT HALÁLOS BŰN	144
A FULDOKLÁS PSZICHOLÓGIÁJA	146
TOMATIS, MOZART, AZ ANYA ÉS A GYEREK	149
FÉLELEM ÉS KÉJ	150
A GYLKOS ORVOS, AVAGY MIT KEZDJÜNK A PSZICHOPATÁKKAL ?	150