

**TRANSZPERSZONÁLIS SZEMLÉLET A
HAZAI TERÁPIÁS ÉS TANÁCSADÁSI
GYAKORLATBAN**

–SZAKDOLGOZAT–

GÁNTI BENCE - ELTE BTK Pszichológia szak

Témavezető tanárnő: Komlósi Annamária

1999

ELOSZÓ

Szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik segítettek e munka elkészítésében:

Honti Lászlónak, hogy megismertetett a transzperszonális pszichológiával kívülről és belülről,

Ken Wilbernek, aki a fő szellemi inspirációt adta számomra a transzperszonális pszichológia területén,

Komlósi Annamáriának hogy az egyetemen támogatta ezirányú érdeklődésemet és mint témavezető tanárnő segédkezett a dolgozat elkészítésében,

Mindazoknak, akik elvállalták hogy **interjúalanyaim** lesznek, és oly sokat megosztottak velem a személyes világukból.

BEVEZETO

A jelen dolgozat a transzperszonális pszichológia témakörével foglalkozik. Két fő részből áll. Az első részben megismerkedünk a transzperszonális pszichológia területével, a második részben pedig egy rövid hazai körképet teszünk, amelyben megnézzük, hogy mennyire van jelen a transzperszonális szemlélet a terapeuták és tanácsadók életében és munkájában. Az első részben először ismertetem a pszichológiának ezt a ma virágzó, "negyedik irány"-ként is ismert ágát, majd bemutatom az egyik legjelesebb képviselőjének, Ken Wilbernek a tudatról alkotott modelljét. Azért választottam ezt a modellt - azért is vonzódom hozzá személyesen -, mert nemcsak, hogy integrálja a keleti és a nyugati emberismereteket és egy egységes rendszert ad, amelybe minden ez idáig megjelent, emberrel foglalkozó tudományos, vagy spirituális ismeretrendszer beilleszkedik, hanem integrálja a mai trendeket, a többi transzperszonális kortárs munkáit is. Joggal adta Wilber egyik fő művének - melyben mindezt leírja - az *A Brief History of Everything* címet (*A rövid története mindennek*). Ezzel egyúttal képet kapunk a transzperszonális kozmológiáról, világszemléletről és emberképről is, mely szerves része magának a transzperszonális pszichoterápiának is, ezért nem hagyható ki a tárgyalása. Külön kitérek ezután a transzperszonális pszichoterápiára. A második részben tehát egy rövid körutazást teszek a hazai pszichoterapeuták körében, melyben azt vizsgálom, hogy jelen van-e az életükben, a munkájukban és a klienseik által hozott problémákban a spiritualitás (a transzperszonális pszichológia fő témaköre), illetve a transzperszonális területeket érintő spirituális problémákkal mit kezdenek a terápiákban. Megkérdeztem azt is, hogyan látják a spiritualitás és a pszichológia kapcsolatát, mennyire tartják fontosnak, hogy a pszichológusok, terapeuták ezen témákkal foglalkozzanak. Annyit már most előrevetíték, hogy örömömre a legtöbb interjúalany nagy érdeklődéssel és támogatással fogadta érdeklődésemet.

I.RÉSZ: A TRANSPERSZONÁLIS PSZICHOLÓGIA

1. A transzperszonális pszichológia kialakulásának kultúrtörténeti és pszichológiatörténeti körülményei, elozményei és jelen helyzete

A transzperszonális pszichológia korunk egyre jelentősebbé váló lélektani irányzata (Bagdy 1996). A transzperszonális szó jelentése a "személyen túli", azaz olyan régiót jelöli a léleknek, amely, bár belső élmény szinten kezd tapasztalni, mégis túlmegy az egyéni szükségletein, vágyain, céljain és egy magasabb rendű, transzcendentális, spirituális valóságot jelenít meg. Annak az oka, hogy a transzperszonális irány nem a filozófia, hanem a pszichológia területén jelent meg az, hogy emberi megtapasztalásokról, átélésekről és élményekről van szó, nem elvont metafizikáról. Mindezen élményeket korábban nem nagyon ismerték, illetve igyekeztek elkerülni az aktuális korszak előítéletei és ideológiái miatt (felvilágosodás, racionalitás, tudományos materialista világkép). Mindezt csak mint "távoli keleti misztikus dolgok"-at, vagy metafizikai, vallási filozófiákat ismerték. A vallási életet élők pedig ördögi, sátáni és veszélyes dolgoknak tekintették mindezt, de semmiképpen sem mint élő és személyesen megtapasztalható, természetes jelenségeket. A hatvanas évek szabad Amerikájában, ahol mindent ki lehetett próbálni, a drogtapasztalatok mellett elkezdtek érdeklődni a misztikus, spirituális, ezoterikus tradíciók elméletei és gyakorlatai iránt, és az évszázados vastag, dogmatikus előítéletek és félelmek lehullása után csakhamar kiderült, hogy a lélek magasabb régiói se nem létezőek, se nem távoliak, se nem ördögiek, hanem egyszerűen teljesen természetes, további fejlődési lehetőségei minden embernek. Az is kiderült, hogy a magasabbal való kapcsolat, a lélek tiszta mélységeibe való utazás, az "Istennel való beszélgetés" nem csak kétezer évenként egy-egy ember privilégiuma, hanem mindannyiunkban szunnyadó lehetőség, amelynek kibontakoztatása rajtunk áll. Ekkor kezdődött az a széleskörű érdeklődés, kísérletezgetés és ismerkedés, amely aztán szisztematikus elméleti és gyakorlati területté terebélyesedve a negyedik iránnyá nőtte ki magát.

A transzperszonális pszichológia megjelenése nem köthető egyetlen meghatározó elméletalkotóhoz, úttörő személyiséghez, dátumhoz, vagy földrajzi helyhez. Több helyen és több formában jelent meg, bűvópatakhhoz hasonló módon lappangott, a hatvanas évek után bukkant elő nyilvánosan és a nyolcvanas, kilencvenes években terebélyesedett jelentős áramlattá. Ma a pszichológia egyik jelentős iránya, és igen ígéretes lehetőségeket tartogat a jövőre nézve is. Jelenleg is alakul, kísérletez, formálódik. Nem találjuk meg a kontúros határvonalait, sőt, egyre tágul a befogadóképessége és az integráló tevékenysége. A terület különféle alakjai különféle kereteket definiálnak, hisz még alig van mire visszatekintenünk, hogy egy egységes, pregnáns, hangzatos történeti és működési meghatározást adjunk. Mégis megkísérlem több oldalról is körbejárni a terület-kialakulást. Akármelyik ágát, területét, képviselőjét is vesszük szemügyre, az mindben közös, hogy a pszichét, a lelket elválaszthatatlannak tartja a magasabb spirituális valóságoktól, ezt nem két különálló dolognak tartja, hanem egységesnek. A lélek működése nem érthető meg, ha nem megyünk a legmélyéig, ahol a személyesen túli világ található a személytől nem elkülönülten. A transzperszonális pszichológusokat az is jellemzi, hogy nem egy meghatározott vallás, vagy spirituális tradíció követői, de értik azokat, mert a mögöttes közös lényeggel foglalkoznak. Sőt, vannak ma például olyan német bencés szerzetesek, akik transzperszonális pszichológiai terjesztő munkát végeznek. A határok elmosódnak, a közös lényeg válik jelentőssé. Jezsuita szerzetesek Japánba mennek Zen meditációt tanulni és itthon oktatják azt. A transzperszonális pszichológia nem is new age, amelyre inkább az eklekticizmus és kiragadott elemekkel való felszínes kísérletezgetés a jellemző. Talán fogalmazhatunk úgy is, hogy a nyugat spirituálisabb ébredésének felszínesebb tömegváltozata a new age, elmélyültebb művelése pedig többek között a transzperszonális pszichológia. A transzperszonális pszichológiának megvannak mind az európai, mind az amerikai gyökerei, előzményei.

Európában először Roberto Assagioli dolgozta ki a *pszichoszintézis* nevű rendszerét, amelynek alapgondolatait 1910-ben fektette le a doktori disszertációjában (Héjjas 1995). Eredetileg Sigmund Freud tanítványa és munkatársa volt, de arra a meggyőződésre jutott, hogy a Freud által kidolgozott pszichoanalízis nem teljes és kiegészítésre szorul. Véleményét olyan pszichológiai megfigyelésekkel támasztotta alá, miszerint a tudattalanból nemcsak ellenállhatatlan ősi ösztönök törhetnek be a tudatba, hanem újszerű, magasabbrendű, kreatív, alkotó erők is. Felismerte az ember spirituális természetét és arra törekedett, hogy a tudatalattiban

fellelhető konfliktusok feldolgozásával, azaz a hagyományos pszichoterápiás fázissal a személyt egy olyan integrált állapotba segítse, ahonnan megnyílik számára az út a tudat feletti területekre. Tehát egyfajta mély- és magas pszichológia szintézisét alkotta meg. Célja a személyiség tudatos átalakítása tervszerű pszichoterápiás eljárással, amelynek során a terapeuta szerepét fokozatosan a páciens Felsőbb Énje, Szelfje veszi át. A személy lappangó, finomabb szintű potenciáljait, tudati energiáit, lehetőségeit igyekszik kibontakoztatni. Talán nem ismeretlen ez a törekvés számunkra, ha a humanisztikus pszichológiára és a humán potenciál mozgalomra gondolunk. Nem véletlen, hogy Assagiolit ezen mozgalmak idejében fedezték fel újra, ugyanis a maga korában még nem kapott teret a pszichológia főáramában, mondhatni megelőzte a korát. Jung is a transzperszonális pszichológia előfutárának, vagy talán korai képviselőjének tekinthetjük, mivel ő is túlment az egyén pusztán személyes szféráján, és az egyéni tudatban felfedezhető, de az egyéni túl területeket vette célba - nevezetesen a kollektív tudattalant és a Szelfet. Úgy vélte, hogy az egyén akkor teljesítheti be teljességgel lélektani fejlődését és útját, ha kapcsolatba lép azzal a tudata mélyén található szférával, amely túllép az egyéni ösztönzéseinek és életeseményeinek lenyomatán, és amelyet minden más emberrel közösen oszt, nevezetesen a kollektív tudattalannal. Habár akkor még nem használták a transzperszonális kifejezést, mindez nyilvánvalóan azt a régiót érinti. Már itt előre jelzem, hogy ez a "nyilvánvalóan" éppen ma kérdőjeleződik meg, erre később a megfelelő helyen visszatérek. Assagioli és Jung tehát a transzperszonális pszichológia előhírnökei voltak.

A terület kialakulását vizsgálva egy másik, kultúrtörténeti szál a mai nyugat krízishelyzetéből és útkereséséből érthető meg. A nyugati világunk ma a legtöbb területen válságban van. Ami a transzperszonális pszichológia megjelenése szempontjából érdekes, az a nyugati spirituális, világnézeti, morális és értékválság. Kiderült mára, hogy az egyoldalú természettudományos szemlélet, a puszta ráció és objektív megismerés világnézete, amely száműzött minden spirituális és nem kézzelfogható dolgot, nem hozott üdvözlést, sőt, lelki kiüresedést, céltalanságot, elértéktelenedést, elidegenedést és hasonló lelki állapotokat eredményezett. Ma az ezzel való konfrontáció korát éljük, és a modern ész krízise készítet a változásra (Bagdy 1996) és a kiútkeresésre minden területen. Nagy szükségünk van egy spirituális megújulásra, amelyben a transzperszonális pszichológia úttörő jelentőségű. Nemcsak a tudomány van krízisben, hanem a tradicionális vallások is. Valami alapvetően megváltozott, a dolgok már nem úgy működnek, mint régen, a régi formák kiüresednek.

Mind a tudomány, mind a hagyományos spiritualitás, mind kelet és mind nyugat megújulásra vár. Ez a megújulás azonban nem a régi kifényesítéséből, átalakításából, sem az egyik, vagy a másik egyeduralmából, hanem a kettő egy magasabb szinten való integrálódásából fakadhat. Éppen ez az integráció és az ebből fakadó csodálatos fejlemények jelentik azt, ami a mai világban már történik, többek között a transzperszonális pszichológia területén. Egy olyan terület ez, ahol nem válik el az ember teste és pszichéje a szellemi szintektől, de az ökológiai környezetétől sem. Egy olyan integrált hozzáállásról van szó, amely elválaszthatatlan egységként kezeli a testet, a lelket, a szellemet, a kultúrát, a szociális rendszert és a környező természetet (lásd később Wilber "négy kvadráns" modelljét).

Mindezt a krízist azért vetettem fel, mert ez készítette a nyugatot arra a keresésre, ami megalapozta azt a nyitottságot, amely a spirituális részünkkel való kapcsolatba kerülést lehetővé teszi. Kiderült ugyanis, hogy nem azért nem tapasztaltuk lelkünk ezen mélyebb/magasabb dimenzióit, mert igazából nem is létezik ilyen, hanem mert nem vettük észre azokat a saját hiedelmeink és dogmatikus előítéleteink vastag rétegei miatt, amelyekkel nemcsak a tudat alatti rétegeink felé építettünk falakat, hanem a tudat feletti területek felé is. Ezt az évszázados lerakódást nem is rendíthette, lazíthatta volna fel más, mint egy fokozatosan kialakuló, mára erősen érezhetővé váló krízishelyzet.

A hatvanas években a hippy-korszak idején kinyíltak a kapuk a drogok és a keleti és nyugati, eddig tradicionális keretek között, rejtetten működő spirituális bölcseletek, misztika és ezotéria felé. A Harvard egyetem akkor végző, doktoráló pszichológus hallgatói (Timothy Leary, Richard Alpert, Ralph Metzner) LSD-kutatásokat végeztek legálisan magukon és a hallgatókon (később ezt betiltották). Leary, Richard Alpert és Metzner ezen tapasztalataik és a tibeti buddhista hagyományt tanulmányozva megírták a *The Psychadelic Experience* c. könyvüket, amelyet úgy is szoktak becézni, hogy az "Amerikai halottaskönyv". A könyv az LSD utazások alatt tapasztalható jelenségeket írja le. Alapul a Tibeti Halottaskönyv-et veszi, amely a halál utáni és a következő megszületés (testet öltés, reinkarnáció) közötti időszak (*bardo*) tudati történéseit, azok szakaszait tárgyalja, és ad útmutatót a spirituális fejlődésre e szakaszban. A bardoban több szakaszon megyünk át a következő megtestesülésig, ezeket írja le a könyv. Learyék azt tapasztalták, hogy ugyanezen fázisokon halad keresztül a nyugati LSD-utazó is (a megfelelő előkészületek set, setting és adagolás mellett). A saját tapasztalataik és megéléseik alapján, a tibeti írás analógiájára leírták e tudati történéseket, kivéve belőle a kultúrspecifikus

buddhista szimbólumokat, átfogalmazva azt a nyugati fogalmainkra. Richard Alpert (későbbi nevén RamDass) - miután a kutatásokat leállították, elhagyta a pszichológiai pályát és öt évre Indiába utazott 1967-ben, ahol spirituális mesterére talált (Neam Karoli Baba), tőle kapta a RamDass nevet, melynek jelentése: "isten szolgája". Később visszatért az USA-ba, azóta is ott folytatja szellemi gyakorlatait (többször visszament Indiába is). A következő, már-már anekdotikussá vált történetet meséli el az egyik vele készült riportban (Smoley 1993).

Mialatt gurujánál tartózkodott, két alkalommal adott neki LSD-t, hogy megtudja, hogyan hat az egy eredeti realizált mesterre és hogyan vélekedik róla. Először 900 mikrogrammot adott neki, amely 4-szerese a normál dózistól, amelyet a Harvardon használtak (a nyugatiak a "normál" dózistól hallucinálnak, a 4-szeres adagtól pedig a tudatok szétolvadását, lelki meghalást-ujjászületést élnek át.) A meditáció nagymesterével semmi sem történt. Második alkalommal 1200 mikrogramm LSD-t adott neki, ekkor sem történt vele semmi, a mester ült nyugodtan tovább, majd kinyitotta a szemét és ezt mondta: "Az LSD lehet, hogy jó világi célokra, de nem spirituális. Az LSD nem a meditatív egység igazi számádhija (a jógában "szamádhí"-nak nevezik a meditáció során elérhető legmagasabb állapot, amely a személyes én végső feloldódása az Egységben, vö. Nirvána, Mennysorság, Tao, Zen.). A te jógád (itt az LSD használatra gondol) hasznos, de ettől nem fogsz tudni belépni a a Krisztus "dharsan vízió" állapotába (a meditáció magas fokozata, eggyéválás a Krisztus-állapottal), hanem két óra után távoznod kell. Jobb lenne, ha inkább Krisztussá válnál, mintha csak meglátogatod őt, de a gyógyszered ezt nem fogja megtenni neked, mert ez nem a valódi számádhí".

Az elmúlt harminc évben természetesen nemcsak az LSD tapasztalatok nyitották meg a kapukat a magasabb tudatállapotok felé, hanem az addig ezoterikus gyakorlatok megjelenése. Nyugatiak utaztak keletre tanulni és gyakorolni (gyakorlás nélkül, csak elméleti tanulással nem lehet magasabb állapotokba jutni), keletiek utaztak nyugatra tanítani, szúfi mesterek, tibeti buddhista lámák, Zen mesterek jelentek meg és tanítottak. A tanítások, gyakorlatok, technikák aztán átkerültek a pszichológiai, pszichiátriai gyakorlatba. Pszichoterapeuták kezdték alkalmazni pl. a szúfiktól átvett transzlégzés technikát, az LSD-t, meditációs módszereket, a sámánhagyományokból átvett dobolás-transz gyakorlatokat, transz-tánc módszereket, az észak-amerikai indiánok izzasztó-kunyhó gyakorlatát, tűzönjárást, finom-enrgia kezeléseket (pl. Reiki, a csakrákkal való munka, attunement, stb.), és még sok más tradicionális dolgot. Jelen voltak a különféle tradíciók eredeti mesterei, az egyéni módszereket kialakító

nyugatiak, elmélyült tanítók és pénzhajász kuruzslók, eredeti és eklektikus módszerek.

Közben a kultúrantropológia területein is felhalmózódtak a más népek többek között spirituális szokásairól való ismeretek. Ezen a téren is kezdtek kirajzolódni a közös vonások. A fizika egyes legújabb irányai olyan következtetésekre jutottak, amelyek egybecsengenek pl. a buddhista tanítások velejével (a dolgoknak nincs stabil, valós természetük, múlandóság és üresség-természetűek, mely olyan, mint a nyílt tér, és minden jelenség a tudat e tiszta teréből jelenik meg és oda tér vissza). Az ökológia is megtermékenyült a spirituális szemlélettel, a Földet a rendszerelméleti gondolkodás hatására élőlénynek definiálták, így létrejött a mély ökológia, a "deep-ecology". Azóta az információs/internet-forradalom hatására kezdik az emberiséget - funkcióját tekintve ezen élő bolygó "idegrendszerének" tekinteni. Sorolni lehetne még az elmúlt harminc év és a mostani évek (!) forradalmi változásait, a legtöbb terület felbolydult, a szálak már lassan kibogózhatatlanul egybefonódnak, egyik tudomány- és ismeretterület a másikat termékenyíti meg, egyre inkább elterjed az interdiszciplináris szemlélet. A tudományok a vallások, a spiritualitás, a gazdaság, a politika, a Földünk sorsa mind-mind egyre inkább egymásba fonódik. Mégis, mindez úgy tűnik egy irányba kezd konvergálni.

Az elmúlt harminc év tapasztalatai kezdenek ma beérni. Kezd látszani, hogy mi valósítható meg nyugaton a tradicionális szellemi utakból, mik a felszínes dolgok, merre vannak az értékek és mélyebb, eredetibb dolgok, mik az összefüggések a különféle területek között, és mi a közös mindezekben. Úgy tűnik nemcsak a pszichológiának van szüksége a spirituális megújulásra, hanem a spiritualitás modern kori műveléséhez szükség van a pszichológiára és pszichoterápiára, azok hatékonyan működő aspektusaira is. A válasznak azonban nem kisebb igénynek kell megfelelnie, minthogy mindenre magyarázatot adjon. Nemcsak a pszichológia és spiritualitás, hanem a fentebb említett összes kérdésre is. Az ezredvégre kezd az látszani, hogy a globális válságot, ami felé sodródunk, mind lelki, mind fizikai értelemben nem tudja megoldani önmagában sem a tudomány, sem a vallás vagy a hagyományos spirituális tradíciók, sem a politika, csak egy mindent magában integráló szintézis adhat választ ezen kérdésekre.

A negyedik erő kialakulási körülményeinek fejtegetésében további szálakra bukkanunk, amely a transzperszonális pszichológia közvetlen pszichológiatörténeti előzménye.

A transzperszonális pszichológia, mint önálló pszichológiai terület kialakulása a humanisztikus pszichológiához köthető (Walsh 1993).

A humanisztikusok felismerték, hogy az egyénben több lehetőség van, mint az aktuális szükségleteinek kielégítése, az önfenntartása és a saját kényelmének, jólétének és túlélésének biztosítása. Az egyénekben működik egy önaktualizálási erő, amely egyre kiteljesedettebb és komplexebb fejlődésre készíti az egyént, ezen erő egyébként általában a természetben is fellelhető. Ennek a szemléletnek a fő hangadói Rogers és Maslow voltak. Maslow (kezdetben), és a humanisztikus pszichológia az önmegvalósítást tekintette az emberi lelki fejlődés csúcsának. Vizsgálataik középpontjában az önmegvalósító ember állt. Maslow részletesen vizsgálta és leírta az önmegvalósító emberek lelki állapotát, jellemzőit, illetve a legmagasabb rendű lelki állapotok, az ún. "csúcselmények" jelenségét (Maslow, 1982). Leírta a szükségletek hierarchikus piramis modelljét, amelynek csúcsán az önmegvalósítás állt, azonban élete vége felé kiegészítette ezt. A piramis csúcsára még egy szükségletet helyezett: a transzcendencia szükségletét. Ma már láthatjuk - a transzperszonális pszichológia később tárgyalandó szemléletének fényében-, hogy voltaképpen minden szinten egy mindig mindenütt jelenlévő spirituális valóság, transzcendencia hat, hajt, motivál, készítet minket az előrehaladásra. Azonban az egyén ennek akkor ébred csak tudatára, amikor már kielégítette a Maslow által sorrendben leírt szükségleteit. Úgy is mondhatnánk (és ez a wilberi modell alapján könnyen átlátható lesz), hogy Maslow a spirituális valóságra való ráébredés piramisát írta le, és felismerte ebben a csúcselmény mint áttörő, transzformáló hatású élmény jelentőségét.

Nem nehéz észrevenni, hogy a Maslow által leírt csúcselmény egy más tudatállapotot jelenít meg, méghozzá olyat, amelyet a keleti kultúrák (és a nyugati kultúra egyes rétegei) évezredek óta ismernek, gyakorolnak és használnak. Mint látni fogjuk a csúcselmény korántsem a vége a dolgoknak, sőt itt kezdődik a transzperszonális fejlődésünk, és ekkor ébredünk mindennek igazán a tudatára.

Az ehhez hasonló felismerések talaján indult ki erről a pontról a transzperszonális pszichológia, amely Maslow halála után bontakozott ki, és amely ma éli virágkorát, elsősorban Ken Wilber, Stanislaw Grof, Roger Walsh, Frances E. Vaughan, John Lilly, Timothy Leary, Ram Dass (eredeti nevén Richard Alpert) Fritz Pearls, Charles J. Tart, és mások úttörő munkájával. Ennek a mozgalomnak - mivel annak is tartják - előhírnökei voltak tehát C.G.Jung, Carl Rogers, Milton Erickson, Viktor Frankl, Virginia Satir is, akik valamilyen módon felismerték, hogy az emberben

valami állandó, komplexitásra, jóra való törekvés, kiteljesedési tendencia van jelen, mint alaptendencia, és ezzel megfogalmazták a spirituális valóság állandó jelenlétét és hatását. A humanisztikus szemlélet és mozgalom szinte "elkerülhetetlen" folytatásaként született meg a transzperszonális pszichológia (Walsh 1993.), így jelezve, hogy amint az ember, a pszichológia ezen ága is a maslowi piramis alapján halad fejlődésének és felismeréseinek útján. A tudatfejlődés nemsokára tárgyalandó wilberi modellje alapján látni fogjuk, hogy Freud óta maga a pszichológia fejlődése hogyan követik a lélek egyre magasabb szintjeinek a felfedezését.

Megjegyzem, hogy amiről itt írok, az a transzperszonális pszichológia amerikai ága.

Európában is jelen van a transzperszonális pszichológia, sőt nagyon erősen terjed. A transzperszonális terület egyre inkább gyűjtőfogalomként kezd válni, ugyanis egyre több egyéni integrált módszer alakul ki, amelyben a pszichoterapeuták nem csak pszichológiai, hanem mindenféle spirituális módszereket is integrálnak. Ma a nagy találkozások, kísérletezések és integrálások korát éljük mindennek a jó és árnyoldalaival együtt. Németországban például hivatalosan kétezer spirituálisan orientált terapeutát tartanak számon, egyedül Hollandiában pedig háromszáz spirituálisan orientált terápiás központ működik (az adatok Orosz Katalin személyes közléséből származnak). Nyugat-Európa gyakorlatilag minden országában jelen van a transzperszonális pszichológia és az East-West project keretében támogatják annak a keleti elterjesztését is. Hollandiát tartják Európa Kaliforniájának, hazánkba is rendszeresen járnak holland terapeuták workshopokat tartani. Európára a gyakorlati orientáltság jellemző. A transzperszonális pszichológia keretein belül és holdudvarában megtalálható a holotróp légzés, a tudatos álmodás, a belső vezető megtalálása, a transzformációs önismereti társasjáték, amelyet terapeuták specifikus módszerként használnak, elterjedt a jungiánus irányzat, a logoterápia, és a pszichoszintézis. Európára jellemző a mélylélektani irányzat erőteljesebb jelenléte.

Bagdy a következőkkel állítja kapcsolatba a transzperszonális pszichológiát (Bagdy 1996).

- Fromm - "intrinsic lelkiismeret", szabadságszükséglet, transzcendenciaszükséglet.
- Gestalt lélektan - Pearls: holizmus, alrendszerek.
- Frankl - egzisztenciaanalízis és logoterápia

- Allport - én-kiterjesztés vs. Elidegenedés, "Hivatás-személyiség"
- Humanisztikus pszichológia - Maslow: B-értékek, ön-transzcendálás
- Fenomenológia: Brentano, Husserl, Scheler, Buber, Gadamer: hermeneutika.
- A keleti spirituális rendszerek - buddhizmus, taoizmus, jóga, belső utak, ösvények a megvilágosodáshoz
- Ezotéria - pl. asztrológia, kabbala, alkímia, mágia, Ji Csing,
- Modern fizika - kvantum-mechanika, Heisenberg bizonytalansági reláció, rendszerszemlélet, cirkuláris okság, szinkronicitás
- Bioszféra elmélet - Angyal A.: homonómia-szükséglet, autonómia-szükséglet, szeretet-szükséglet, "énkiterjesztés".
- Pszichoszintézis - Assagioli: személyiség alrendszerek integrálása
- Jung - analitikus, komplex pszichológia, szelf transzcendencia, szinkronicitás elmélet, archetípus-tan

Megemlíti még a terület kapcsolatát a filozófiával, fundamentál onkológiával, "bennlakozási" ismeretelmélettel és az antropológiával.

Wilber a transzperszonális pszichológia öt irányáról beszél (Wilber 1997)

- Rendszerelméleti megközelítések
- Módosult tudatállapotok (ezek kutatása, illetve ezekkel való dolgozás)
- Stanislav Grof holotrop modellje
- A jungiánus pszichológia és annak különféle változatai
- A saját rendszere, amit a legfejlettebbnek tart, azért, mert egy rendszerbe integrálja az előző négyet és még más területeket is, amelyeket azok nem érintenek.

Jelenleg a már fentebb említetteken kívül több központja is van a transzperszonális pszichológiának. Európában a legjelentősebb szervezet az EUROTAS, a transzperszonális pszichológia európai szövetsége, melynek jelenleg tizennégy ország a tagja, közte Magyarország is, amelyet a Transzperszonális Egyesület képvisel itthon Orosz Katalin vezetésével. Amerikában az egyik fő központ az Institute of Transpersonal Psychology (ITP), Kaliforniában. Forró műhelynek számított az Esalen Institute - szintén Kalifornia -, ahol számtalan transzperszonális workshopot tartottak, mondhatni mindent kipróbáltak a témában.

A transzperszonális pszichológia Kaliforniai székhelyén erős a kutatási tevékenység is. Ezt fémjelzi a *The of Transpersonal Psychology*, a terület negyedévenként megjelenő folyóirata. Ebben többek között egy-egy területet empirikus vizsgálatairól számolnak be (pl. tudatos álom, halálközeli élmények, a meditáció hatásai), klinikai tanulmányokat és terápiás eseteket mutatnak be - pl. a "Júlia" eset (Waldman 1992) -, a spirituális jelenségek és patológiák megkülönböztetéséről cikkeznek, könyvismertetőket közölnek, illetve az egyes területek transzperszonális irányait mutatják be - pl. transzperszonális ökológia, a logoterápia transzperszonális dimenziói (Marseille 1997).

2. A transzperszonális pszichológia felfogásmódja és néhány kutatási területe

A továbbiakban a transzperszonális szemléletnek a vizsgálódások és kutatások során való fokozatos formálódásáról számolok be, a teljes szemléleti és nézetrendszert azonban csak a következő részben mutatom be - Ken Wilber alapján. Itt kitérek néhány vizsgálódási területre és kutatásra is.

A "transzperszonális" szó tehát az emberi lélek, olyan területét, illetve élményeinek, tapasztalatainak azon körét jelenti, ami az egyénen, a személyen, a személyesen, a személyiségen, az ego, az én határain túlmutató valóságot jelenít meg. Ez valósul meg az emberek magasabb tudati élményei során. Ezen állapotokban elsőként a csúcselmény tapasztalható, amely egy kiterjedt, magasabb tudatállapotot jelent. Ilyenkor az emberek úgy érzik, mintha össze lennének kapcsolva a környezetük elemeivel (Carver, Scheier 1988). Az időérzék elvész, a tapasztalás egy folyamatos áramlássá válik. Ezt a jelenséget írja le Csíkszentmihályi Mihály is, ő ezt az élményt "flow"-nak nevezi (Csíkszentmihályi 1997). A hinajána-buddhizmusban ezt így nevezik: "stream-entry" - az áramlásba való belépés. A csúcselménnyel együtt jár általában az áhítat, a rácsodálkozás és az ekstázis, mialatt az addig ismert önmagán kívül kerül az ember.

Kezdetben, a 70-es évek elején Maslow és munkatársai azt találták, hogy az embereknek a csúcselményei csak nagyon rövid ideig tartanak, ritkán és spontán jelennek meg, mintegy - ahogy a szúfik mondják - "isteni kegy"-ként. Ezek az emberek életében a legszebb és legfontosabb pillanatok. Amikor ezek a pszichológusok a spirituális tradíciók felé fordultak, megállapították, hogy a keleti filozófiákban, pszichológiákban, és vallásokban már régóta ismeretes ez az állapot, ezek az élmények (Walsh 1993). Ott a csúcselményeket "megvilágosodás" -nak, vagy

megvilágosodás élményeknek nevezik. Kiderült azonban, hogy nemcsak ismerik az ilyen állapotokat, hanem részletes beszámolóik voltak az ilyen állapotokról, sőt leírták ezen élmények fajtáit, változatait, családjait, és módszereket, technikákat, amelyeket évszázadok vagy évezredek óta gyakorolnak, és amelyek segítségével szisztematikusan el lehet érni és kiterjeszteni ezeket az állapotokat. Azóta számos tudományos kutatás folyik ezen a területen is (Walsh 1993), úgyhogy nem lepődhetünk meg, ha olyan című írásokkal találkozunk, mint pl. "Megvilágosodás a laboratóriumban" vagy "Tudatos álmodás" vagy "A logoterápia spirituális dimenziói", vagy a "A buddhista mesterek tapasztalatai a nyugati tanítványok extrém mentális állapotaival kapcsolatban". Úgy tűnik lassan lejár a világunkat keleti és nyugati, vallási és tudományos, stb. típusú dichotómiákra irányuló kettészakítása, midőn kezdjük felfedezni a mögöttes közös elveket, kapcsolódási pontokat, összefüggéseket.

A transzperszonális kutatások során az egyik alapkérdés a megvilágosodással kapcsolatban az volt, hogy ez csak egy kellemes fantázia-e, avagy van-e a léteire valami empirikus bizonyíték. A laboratóriumi vizsgálatok szerint valóban léteznek megnövekedett, fokozott tudatállapotok mind ébrenléti, mind alvó állapotban (Walsh 1993). Egyes kutatók különféle pszichológiai, fiziológiai, biokémiai változókat vizsgáltak meg. Pl. a tahisztoszkópos vizsgálatok haladó meditálóknál, akik legalább az első fokát elérték a buddhista 4 megvilágosodottsági szintnek, fokozott perceptuális feldolgozást mutattak ki a sebesség és érzékenység terén (Brown és mkts 1984a.). A Rorschach teszttel végzett vizsgálatok azt mutatták, hogy a megvilágosodott emberek nem mentesek feltétlenül a normál pszichológiai függőségektől, konfliktusoktól, szexualitástól, agressziótól. Viszont feltűnő volt, hogy ezekre a dolgokra csak csekély védekezést és reagálást mutattak (Brown 1984a, Walsh 1990). A későbbiekben látni fogjuk, hogy a megvilágosodás nem a személyiség elvesztésében, vagy a problémák megszűnésében áll, hanem az attól való belső elkülönülésben, azokkal nem-azonosulásban, belső szabadságban, ahol a szemlélődés és az identitás belsőbb, finomabb síkra helyeződik át.

Más, pl. EEG-s vizsgálatok kimutatták, hogy valóban létezik az Indiából származó, nyugatiaknak kialakított TM (transzcendentális meditáció) hagyományában a tudatos álmodás, azaz a teljes tudatosság fenntartása az álmodás alatt is (Gackenbach, Bosweld 1993). A tibeti buddhizmusban ugyanez "álmjőga"-ként ismeretes. Ezt a gyakorlatot angolul "lucid dreaming"-nek (tudatos álmodás) nevezik. Arról van szó, hogy az ember fenntartja a tudatosságát az álmodás alatt, tehát végig figyeli az álmát,

tudja, hogy álmodik, sőt képes beavatkozni is. Az álomban felismeri a képek és történések mögötti berögződött mentális struktúrákat, "gócokat", amelyek a napközbeni képzetáramlásunkat, gondolatainkat, viselkedésünket, reakcióinkat is meghatározzák. Ezek csak az álomban (vagy pszichoterápiás, illetve meditatív helyzetben) jelennek meg ilyen tisztán és erősen. A beszámolók szerint az ember ilyenkor meglepődve rájön, hogy amit eddig egy független, megkérdőjelezhetetlen anyagnak, világnak - ti. az álomvilágának - tartott, az valójában belső, szubjektív, és a saját mentális világának az ő általa létrehozott terméke, nem pedig ő maga az álmának "áldozata". A tudatos álmodás során az ember tehát maga alakíthatja az álmát álmodás közben, sőt ekkor terápiás, meditációs spirituális gyakorlatokat is végezhet. Ma már - mint szinte minden hasonló dolog - nálunk is megtanulható, sőt a pragmatikus amerikaiak már a tudatos álmodás begyakorlását elősegítő készüléket is forgalomba hozták (egy elektronika érzékeli amikor az alvó REM szakaszba ér, ekkor enyhe piros fény kezd világítani a szemén lévő puha szövet-szemüvegből). A tibetieknél a gyakorlókat először megtanítják a tudatos álomra majd arra, hogyan folytathatják a meditációs gyakorlataikat az álomban is (Walsh 1993). Aztán kiterjesztik a jógik a tudatosságot az álom nélküli alvási szakaszokra is, így a gyakorlott jógi a nap 24 órájában tudatos tud maradni. Ezalatt a nappali szakaszban is folytatják a tudatosságot, megtapasztalva, hogy ez is voltaképp "álom" a tiszta valósághoz képest (itt utalnánk a kognitív pszichológia nézeteiről az emberi objektivitással kapcsolatban!), amelyet a mélymeditációkban lehet megtapasztalni. A cél a tudatosság folyamatos, 24 órán át tartó fenntartása és az a felismerés, hogy minden csupán álom, látszat, illúzió. Ez vezet végül is a "Nagy Ráébredéshez". Ezek a gyakorlatok, élmények, tehát már évezredek óta ismertek a különféle tradíciókban. A nyugati pszichológia elutasította ezen jelenségek létezését egészen addig, amíg a laboratóriumi körülmények között nem demonstrálták a 70-es évek elején (Walsh 1993).

A transzperszonális pszichológia a humanisztikus pszichológiához hasonlóan a csúcselményeket tekinti az emberi fejlődés végső állomásának. Azonban a Maslow által vizsgált és leírt jelenségek óta sok új dologra fény derült a csúcselményekkel, vagy megvilágosodás élményekkel kapcsolatban, és ennek köszönhetően mélyebben, részletesebben ismerjük ma már ezeket az állapotokat. A transzperszonális pszichológusok, kutatók elkezdtek leírni, kategorizálni, összehasonlítani a csúcselményeket, továbbá megvizsgálták, hogy hogyan lehet előidézni ezeket, és mik a törvényszerűségeik (Walsh 1993). Kultúrközi összehasonlító vizsgálatok és irodalmi tanulmányozás alapján szemügyre

vették a nyugaton leírt, és megtapasztalt élményeket, és a keleten leírtakat és megtapasztaltakat.

Az egyik konklúzió szerint mindezen különböző, és egyenlő utak ugyanarra a hegyre, ugyanahhoz a végső állapothoz vezetnek az emberi csúcselményhez, a megvilágosodás élményhez, vagy más szavakkal az üdvözüléshez (Walsh 1993). Aztán kiderült, hogy ez eléggé naiv elképzelés volt. Meglátták, hogy jelentős különbségek vannak a különböző rendszerek által ismert tudatállapotok között, és az is kiderült, hogy ezeket lehet kategorizálni, ezek tudatfejlődési szinteket jelentenek. A kategorizálás módszere a fenomenológiai térképezés és mélystrukturális elemzés lett (Walsh 1993). Addig az összehasonlítás csak odáig terjedt, hogy azonos-e a két jelenség, vagy sem. Ezekkel a módszerekkel egyszerre több szempont alapján lehetett a tudatállapotokat összehasonlítani, és így sokkal precízebb többdimenziós összehasonlításokat tett lehetővé. A nyolcvanas évek végén pl. még úgy vélték, hogy a sámán, buddhista, nyugati, keresztény és hindu transzállapotok ugyanazok: a számádhí, a megvilágosodottság, az unió misztika, az üdvözülés, stb. Azonban nagyobb különbségeket fedeztek fel ezen állapotok mélyebb vizsgálatakor, melyek során több változót, dimenziót figyeltek egyszerre (Walsh 1990). Pl. a következő dimenziókat vizsgálták:

Tudati kontroll, a környezetre való tudatosság, érzelmek, arousal (izgalmi szint), koncentráció, önérzékelés, az élmény tartalma, testen kívüli élmények. Mindezekben jelentős eltérések mutatkoztak a sámán -, buddhista (vipassana) meditációk és a jóga meditációk közben. A vizsgálatok eredménye: ma már tisztán ismerik a típusait, gazdagságát, a transzperszonális állapotoknak. Ezen túlmenően világosan el tudják különíteni ezen állapotokat a nem normális, kóros állapotoktól, az elmezavaroktól, pl. a skizofréniától - amivel korábban nemegyszer összekeverték (Walsh 1993).

Ezek nyomán több alapvető kérdés merült fel. Mik a közös vonások az élményekben? Lehet-e azokat koherensen osztályozni? Fejlődési sorrendhez kapcsolhatóak-e? Létezik-e egy átfogó keret, ami megmagyarázza a szerepüket és kapcsolataikat? A 80-as, 90-es évek kutatásai alapján a válasz mindezen kérdésekre: igen (Walsh 1993). Ezen eredmények, ismeretek többek között Wilbernek köszönhetőek. Wilber szerint a megváltozott állapotokban tapasztalt élmények egyrészt rendelkeznek egy felszíni struktúrával, másrészt egy e mögött meglévő, ezt előidéző mélystrukturával (a szemléletesség kedvéért a struktúrát, mint szintet, réteget képzelhetjük el, tehát az élmények felszínibb, illetve mélyebb szintjeiről, rétegeiről beszélhetünk). Pl. ha a mélystrukturában

(mélyebb rétegekben) az erő szimbóluma bukkan fel, akkor egy sámán lehet, hogy állatszellemet lát, a tibeti buddhista sokfejű szörnyet, a keresztény misztikus pedig ördögöt. Maga az erő jelenléte azonos, univerzális, viszont hogy az erő jelenik meg a felszínen, az az adott kultúra éppen használatos, mindennapi szimbólumaitól függ. A viszonylag kisszámú mélystruktúrák a felszíni különbségekkel ellentétben azonosak, univerzálisak. Ezekre épülnek tehát a nagyszámú variációk a felszínhez közelebbi jelenségek szintjén, ami miatt olyan sokszínű, sokféle, kultúránkét különböző élmény, módszer, és az ezeket leíró szimbólumkör, elnevezés, nézet, eszme, filozófia létezik. A transzperszonális kutatások egyik célja épp az volt, hogy leírják a módosult tudatállapotokkal és a megvilágosodás élményekkel kapcsolatos univerzális, általános emberi jelenségeket, amelyek a kultúrák sokszínűségei és különbözőségei ellenére a mögöttes szinten azonosak, és amelyek az ókorban is ugyanazok voltak, mint ma (ld. például az *Egyiptomi halottaskönyv* leírásait, vagy a görög mitológia alakjait, helyszíneit és történeteit - amelyek ilyen "lelki tájakat" írnak le szimbolikusan).

Ken Wilber írta le ennek a rendszerét, amelyet többek között a *The Atman Project* c. könyvében tett közzé. Ez az emberi fejlődés transzperszonális szemléletét mutatja be (Wilber 1989).

A mélystruktúra sem teljesen egynemű, azon a szinten is többféle jelenség van. Pl. a sámán mikor állatot lát, a keresztény meg angyalt, a hindu pedig egyesül Ishta istenével, akkor ugyanazt az archetipikus spirituális létezőt látják különböző alakban. Mégis ez más, mint a buddhista nirvána, vagy a jógában a szamádhi, ami egy ennél mélyebb szint, ahol megszűnik már a tárgy és a kép is a tudatban, és pusztán maga a tiszta, ragyogó, térszerű, fényes tudat van jelen. Ez a mélystruktúrák szintjén is egy más élményt jelent.

Wilber tehát többek között a mélystruktúra tipológiáját írta le, és fejlődéstanilag is elemezte a jelenségeket. Azt találta, hogy a transzperszonális mélystruktúrák és a megfelelő tudatállapotaik egy meghatározott fejlődési sorrendben jelennek meg, aminek több főbb állomása is van (Walsh 1993). Ezek megjelenése előtt azonban van egy fejlődési rend (amelyet nem lehet kihagyni), meghatározott szakaszokkal az újszülött kortól az érett felnőttkorig. Ezek megvalósulása után következnek csak a transzperszonális állapotok.

Az utóbbiak terén 3 fő fejlődési állapot van - ezeket később részletesebben tárgyaljuk. (Wilber elnevezése alapján):

- **1. Finom (szubtilis) szint**

A tudat egyre finomabb területeit veszi észre az egyén.

Ezt akkor tapasztalja meg, ha a meditációs, kontemplatív gyakorlatok segítségével lenyugtatja és elcsendesíti a zajos, hangos, gondolatok által "megtépázott" rohanó elméjét, és ezzel az elme sokkal érzékenyebbé válik a finom mentális folyamatok megfigyelésére. Ennek az élményszintű megjelenése lehet alaktalan, lehet fényélmény, hangélmény (ezzel foglalkozik többek között a shabd és nad joga), szeretet állapot, öröm állapot (a buddhista brahma viharak), de máshol, pl. egyes sámánkultúrákban archetipikus formák (állatok) jelennek meg. A keresztény gyakorlóknál angyalok, a hinduknál pl. Ishta istenek tűnnek föl.

• 2. Oksági (kauzális) szint

Ezen a szinten az egyén túllép a tárgyi szinten, a konkrét tárgyi megjelenési formákon, megjelenéseiken és belép a tiszta tudat világába. Elnyugszik a karakter hullámozása, a késztetések, motiváció-csírák megjelenése a tudatban, csend és nyugalom áll be.

Miután a finom állapotok elmélyültek és stabilizálódtak, akkor következik ez az állapot, amelyben csak a tiszta tudat van, az egyén nem tapasztal tárgyi élményt, jelenségeket. Ez a tiszta területe a nem manifesztálódó tudat világának, a szellemnek, a fogalmaktól mentes teljes jelenlét állapota. Ha ekkor akár egyetlen gondolat, vagy képzeleti kép is megjelenik a tudatban (pl. "de jó, most a fogalmaktól mentes állapotban időzöm"), már nincs ott a gyakorló, kezdheti előlről. Ez a transzcendentális talaja vagy forrása a világ minden jelenségének. Ez az állapot szintén ismeretes a különböző hagyományokban, és sok leírás olvasható erről, pl. a jógában, a gnoszticizmusban ez a "szakadék", a védikus hagyományban "Atman", a buddhista hagyományban a "tudat tiszta tere", vagy "üresség", vagy "Nirvana", a taoista hagyományban "Tao".

• 3. Abszolút szint

Ezen a szinten az egyén felismeri, hogy minden tárgy és jelenség a tudat kivetítésének a terméke. Ebben a végső állapotban újra megjelennek a jelenségek, a tárgyak a tudatban, de most már az ember látja, hogy az ő tudata hozza létre ezeket és minden jelenséget. Ekkor megéli, hogy a világban tapasztalt dolgok a tudata kifejezései, kivetítései, változtatásai csupán. Ekkor megtapasztalja, hogy csak tudat létezik, ami úgy jelenik meg, úgy manifesztálódik, mint univerzum. Természetesen ezen a szinten már nincs jelen egy különálló személyiség, egyéniség, az én, az ego, ekkor már a világgal való Egység állapotában van a tudat. Ekkor felébred a tudat, és magát látja minden dologban megnyilvánulni, felismeri magát belül és

kívül minden világban, az univerzum lényeiben, területeiben. Ez a tudat kötetlen időtől és tértől, korlátoktól, okságtól, hisz maga teremti meg azokat, egyszerre transzcendens a világnak, és teljesen benne van a világ. Ez a megvilágosodás végső célja és állapota, a végső állapot, amit az ember lelki fejlődése során elérhet. Ez az üdvözülés, minden keresés vége, a célok célja, az emberi létezés legmagasabb gyönyöre.

Ezek a leírások természetesen nem elméletek, nem valamilyen kikövetkeztetett filozófia termékei, hanem átélt, megtapasztalt élmények leírásai, amely a világ minden korában és táján megegyeznek. Ezt az állapotot a következő nevekkal illetik az egyes tradíciókban:

“Zen Egy Elméje”, “Aurobindo szupertudata”, a hindu “Brahma-Atman”, vagy “szat-csit-ánanda”. Ezt hívják a szúfik (az arab misztikusok, a dervisek) “Fana”-nak, a hinduk “Moksa”-nak, a tao “Wu”-nak, a jóga “Szamádhi”-nak. A fentebb leírt három szintet tehát Wilber finom, oksági és abszolút szintnek nevezi.

Maslow úgy gondolta, hogy a csúcselmények véletlenszerűen történnek az emberrel, és a szerencsétől függenek (Walsh 1993). Utána az ember gyakran átalakul, megváltozik, és szeretne ugyanabba az állapotba visszakerülni. Lehet, hogy sikerül még egyszer vagy többször (Maslow szerint körülbelül. 3-szor egy emberi élet alatt), lehet hogy nem.

A transzperszonális vizsgálatok és a spirituális hagyományok megcáfolják, illetve továbbviszik ezt a nézetet. Az ilyen állapotokat az ember önszántából is elérheti (és véleményem szerint ma már többen és gyakrabban, mint ez idáig), ezekre szolgálnak a különféle lelki-/spirituális gyakorlatok.

A megvilágosodott állapotok elérése után az a cél, hogy az ember fenntartsa ezt, stabilizálja, a magasabb állapotokat egyre gyakrabban átélje, és végül kiterjessze a nap 24 órájára.

A másik feladata az, hogy “visszatérjen a földre” és a tudását, “fényét” mások segítségére fordítsa, pl. másoknak segítsen az egyéni útjukon, fejlődésükben. Ezt a segítőt jelöli a Buddhista “Bodhiszattva” fogalom. Ő az, aki a Nirvána kapujában áll, segíti be az embereket, és ő maga lép be a legutoljára, ha már minden embert besegített. Ilyen tudatállapot megtestesülésének tartják pl. Tibet vezetőjét, a XIV.Dalai Lámát (aki nemrég járt hazánkban).

A transzperszonális pszichológia eredményei erősen hatottak az emberről való gondolkodásunkra is. Miután kiderült, hogy az addig főleg a “módosult tudatállapotok”, vagy “csúcselmények” fogalmakkal “egyszerűen elintézett” állapotaink mögött milyen differenciált világok léteznek, és fény derült ezek mibenlétére, arra jutottak, hogy paradoxnak

tűnő módon a hétköznapi, "normál", egészséges, felnőtt állapotunk igazából nem az egyéni emberi fejlődés csúcsa, hanem ha beleragadunk, - mint pl. mi itt nyugaton, ahol az elmúlt évszázadokban kiveszett minden mélyebb lelki tanítás és gyakorlat, amivel továbbléphettünk volna - inkább a fejlődés akadálya. Erre utalt Maslow is a következő kijelentésében, amelyet ma már sok e témával foglalkozó, illetve gyakorló ember oszt:

"Egyre nyilvánvalóbbnak látszik, hogy amit normálnak hívunk a pszichológiában, az valójában az átlag pszichopatológiája, és számunkra annyira elterjedt és nem drámai, hogy észre sem vesszük azt." (Walsh 1993)

A különböző kultúrák bölcséleti tradíciói egyetértenek abban, hogy a hétköznapi normál tudatállapot nemcsak hogy optimális alatti, hanem jelentősen torzult, és álomszerű - a kiteljesedett emberi (vagy személyen túli) létállapothoz képest. Keleten ezt "maya"-nak nevezik (látszatvilág, illúzió)-, nyugaton "konszenzus-transz"-nak (Tart 1983) - utalva arra, hogy egy közös megegyezésen alapuló, közös illúzióban, transzban vagyunk -, "verbális transznak" (Pearls) - utalva arra, hogy a fogalmi világunkba vagyunk beleragadva-, és "hipnózisnak" (Hartman) vagy "kollektív pszichózisnak" (Walsh 1993).

Ezt a közös álmot nem vesszük általában észre, mert mindannyian benne vagyunk, gyerekkorunk óta. Ezt a legnagyobb kultusz tartja fenn, amelyben élünk: a kultúra (Walsh, 1990).

A kognitív pszichoterápiás szemléletek szemszögéből ezt úgy is megfogalmazhatnánk, hogy léteznek általánosan, közösen elfogadott kulturális alaphiedelmek, amelyek a gyökerét képezik elmevilágunknak, így viszonyulásainknak, és a világról alkotott felfogásmódunkak. Ezek azonban kultúránként mégis eltérőek lehetnek. A kulturális antropológia megfigyelései számos példát szolgáltatnak erre.

A jóga tanításai, vagy Jung kollektív archetípusának tana szerint azonban mindannyian magunkban hordozzuk az állatvilág és az emberiség összes eddigi tapasztalatát is. Ezek is mint alaphiedelmek jelennek meg. Pl. a jógi körében megfigyelt "levitáció" - a test lebegése a levegőben, legyőzve a gravitációt - azzal magyarázható a jóga tana szerint, hogy a jógi megszünteti elméjében a gravitációnak az ősrégen beépült hiedelmét. A spirituális gyakorlatok olyan önismereti gyakorlatok, ahol a meditáló fokozatosan halad elméjében hiedelemről-hiedelemre egyre mélyebb szintekre, ahol először a személyiségevel és személyes élet-anyagával találkozik (ez amolyan önismereti/pszichoterápiás szakasz), majd eljut egészen az olyan ősi, evolúciós alaphiedelmekig, mint a gravitáció, súly,

idő, tér, élet, halál, stb. Ezeket megfigyelve és feloldva túllép rajtuk az egyén és ezen jelenségek urává válik (ez a csodatevések "képlete").

3. A transzperszonális pszichológia világképe és KEN WILBER modellje a kozmoszról, evolúcióról és a tudat fejlődéséről

Transzperszonális nézőpontból az ember integrált része a kozmosznak, nemcsak fizikai testi értelemben, hanem lelkileg, szellemileg is. Ahhoz, hogy megértsük az ember lelki működését és pszichológiáját, ismernünk kell a Kozmosz alapelveit és evolúcióját, mert ez adja meg azt az értelmezési kontextust, ami az emberi elme létezésére és működésére magyarázatot ad. Nem foglalkozhatunk csak a lélektannal a (szellem) filozófiai háttér nélkül. Mielőtt a transzperszonális pszichológia tudatfejlődési modelljét megismernénk meg kell ismernünk a világképét, amelybe az integrálódik. A nyugati tradíciókban - és így a pszichológiában is - megszoktuk, hogy különféle elméletek, irányzatok, filozófiák jelennek meg, melyek a valóság egy-egy aspektusát ragadják meg és a köré építik rendszerüket. Általában ebből az következik, hogy van "ellentábor" is, azaz olyan szemlélet, amely a valóság másik aspektusát ragadja meg és onnan, mintegy szemből szemléli a dolgokat. Ez vég nélküli megosztottságot eredményezett a megismerésben. Azonban ez az egyre erősödő és terebélyesedő megosztottság, sokszínűség meghozta a pozitív eredményét és fordulópontra ért: nem a valóság egy további rész-aspektusát fedezzük fel ma, hanem a rész aspektusok mögé nézve magát a valóságot teljes egészében, mely közös alapja a nagy megosztottságnak (és ezért még számtalan további megosztottságot, specializálódást is elbír), és melynek szerves része az a sok elmélet, irányzat, filozófia, mely eddig látszólag végeláthatatlanul vitázott egymással. Ez az integrált szemlélet, amely nem úgy keletkezik, hogy egymás mellé rakjuk a dolgokat, és eklektikus rendszert alkotunk, hanem úgy, hogy mögé látunk a dolgoknak és a közös lényegét látva egy markolásra kezünkbe vesszük a világot - két ujjunk között fogjuk meg a szőlőfürtöt, melyen több száz apró szőlőszem van. A szőlőszemek között vannak a különféle tudományok, filozófiák, a múlt korszakok tudásai, és a spirituális tradíciók bölcseletei is. Ráadásul a szőlőfürtöt két ujjunk között fogva minél több és változatosabb szőlőszem terem a fürtön, annál jobban örülünk és gyönyörködünk benne. A megosztottság, sokszínűség, diverzitás átfordul a kínzó ellentmondásokból a végtelen, kreatív kibontakozássá. Az ellenvélemények és ellenirányzatok izgalmas barátokká és játszótársakká válnak, melyekkel együtt élvezhetjük a Szellem kreatív kibontakozását az élet kreatív burjánzásának játékában. Ezt csak akkor tudjuk megtenni, ha megvan a közös alap, amihez képest

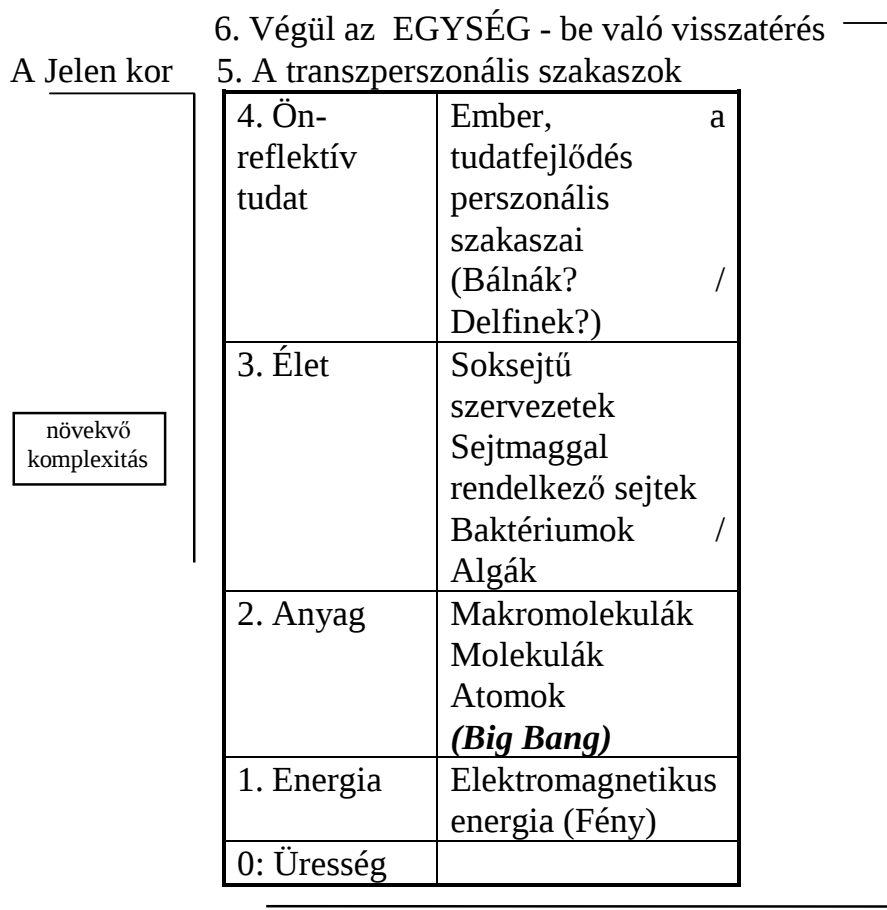
egyediek vagyunk. Nézzük meg ezt a közös alapot, mely első megközelítésben integrálja a vallást és tudományt, spiritualitást és materializmust, majd specifikusan az emberi tudatfejlődés területeihez érve a pszichológia és a pszichoterápia különböző irányzatait. Ahogy a világnézetünkben, úgy a pszichológiában is hiányzott az egységes közös szemlélet, ami miatt a megosztottság kínjait szenvedtük. Ma már látszik, hogy ez egy szükséges előjátéka volt annak az integrációnak, amelyhez ma jutottunk el.

3.1. A Szellem, a Kozmosz és az Evolúció

A körülöttünk (és bennünk) lévő világ, a Kozmosz négy komponensre osztható: kozmosz, vagy fizioszféra - az anyagi világ; a bioszféra - az élő világ (élő testek); az elme, psziché - núszféra (a görög "nu" elmét, értelmet jelent); illetve a tudat magasabb régiói a teoszféra, a spirituális, isteni területek. Pitagorasz óta a kozmosz alatt a Kozmosz anyagi vonatkozását értik csupán, ami egyoldalú redukcionizmus. Az egységes világba az előbb említett minden terület beletartozik, ezért Wilber újra bevezeti a Kozmosz fogalmát (nagy "K") a kozmosz (kis "k") mellett.

A Kozmosznak értelemmel teli, célirányos evolúciója van, amely durván a fentebb említett négy komponensre tagozódik. Az evolúció a transzperszonális szemszögből a Szellem evolúciója. A Szellem a mögöttes valóság, a nem manifestált, mindenben mindig jelenlévő entitás, amelynek manifestációja maga az evolúció. Először anyagi formában manifestálódott, majd élő formában. A soron következő fejlődési szintjén a tudat jelent meg, amely aztán ön-reflektáló tudattá alakult. Innentől kezdve az evolúció, azaz a Szellem kibontakozása az emberi tudatban zajlik már és nem a biológiai világban. A Szellem további, még finomabb manifestációja az ember tudati fejlődése, amelynek alsóbb szintjeit (a megszületéstől a gyerek- és felnőttkoron át az önmegvalósításig) a pszichológia jól ismeri, míg az ezután következő spirituális szinteket a spirituális tradíciók és azok gyakorlói ismerik behatóan. A pszichológia területe és a spiritualitás tehát nem két egymástól független dolog, hanem ugyanannak a "létrának" a különböző szintű fokai. Az evolúció végül a végső Egységbe torkollik, amelyet a manifestált világban mint egyéni (és később valószínűleg kollektív) megvilágosodásként élünk meg. Ez egyben a visszatérés ugyanoda, ahonnan az egész folyamat elindult, és amely mindig is a közös ős-alapját, háttérét képezi a manifestált világnak. Ezt úgy is nevezzük, hogy "Üresség", vagy a "Tudat Tiszta Tere".

Ezt a szemléletet képviseli Peter Russel is, a *The Global Brain Awakens* c. könyvében. Ezt a következőképpen ábrázolja - 1. ábra - (Russel 1995).



1.ábra. Az evolúció menete Russel szerint..

A fenti ábrán láthatjuk, hogy a Szellem a manifesztációban való kibomlása során a kezdeti térben (Üresség) megjelenő energiából kialakult durva anyagi világgá, amely aztán haladt a finomabb biológiai szintig, ahonnan a még finomabb tudati szintekben jelent meg, amely a pszichológia területe. Ezen belül is először a mélypszichológia területe bontakozott ki, az ösztönzések, érzelmek, belső képek világa, majd a "közép" pszichológia (kognitív pszichológia) területei, a gondolati struktúrák. Ezután a Szellem további kibontakozása már nagyon szubtilissá válik, túllép a racionális szinten és a transzperszonális tudati történésekben jelenik meg, amellyel a spirituális tradíciók és a "magas" pszichológia foglalkozik. Ez az emberben lejátszódó finom tudatfejlődési folyamat (amelyet nemsokára részletesen megvizsgálunk) ugyanaz a szál, amire felfűződve egykor megjelentek a kövekben, az amőbákban a rovarok, a majmok, a primitívebb emberek és az archaikus társadalmak. A "mély", "közép" és "magas" pszichológia sorrendisége az egyéni ember fejlődésére nézve is igaz (újszülöttől az értelmes felnőttig, és ha továbbmegy, akkor a spirituálisan realizált emberig), de magára a pszichológia történeti fejlődésére is (pszichoanalitikus és analitikus irányzatok, behaviorizmus majd, kognitív és humanisztikus pszichológia, majd a transzperszonális pszichológia).

3.2. Az evolúció alapelvei: a közös minták, amelyek összekötik a dolgokat

Húsz jellemző alapelv különíthető el Wilber szerint az evolúcióban, amely minden szinten minden jelenségre nézve igaz, azaz a világban megjelenő minden létező jelenségre áll (Wilber 1995). Ezek tehát olyan univerzális minták, törvényszerűségek, amelyek közősek pl. egy atomban, egy virágban, egy fogalomban, egy gondolatban, egy kultúrában, egy neuronban, egy érzelemben, vagy egy transz-élményben.

Az első alapelv az, hogy a valóság **holon**-okból áll, olyan dolgokból, amelyek egyszerre részek és egészek. Tehát minden dolog (legyen az egy kő, egy sejt, egy élőlény, egy gondolat, egy szabály, egy szó, egy érzés, a lélek fejlődésének akármelyik szakasza, vagy egy spirituális élmény, stb.) egyszerre része egy nagyobb rendszernek, és egyszerre egy egész, amely részekből áll - tehát holon.

A realitás nem szubatomikus apró részecskékből tevődik össze. Ez egy szélsőségesen leegyszerűsített materiális szemlélete a dolgoknak. A szubatomikus részecske is holon. Ha így nézzük a világot, és feltesszük a kérdést, hogy mi a holonokban a közös, akkor elkezdjük látni, hogy mi a közös az evolúcióban a különböző területeken. A fizio-, bio-, nú-, és teoszféra maga is egy-egy holon. A holonoknak közös mintázatuk,

jellegzetességeik, törvényszerűségeik vannak - ezeket írja le a többi alapelv. Mivel a holonok univerzálisan igazak minden jelenségre, így a lelki jelenségek, a tudati fejlődés szintjei is holonok, így a holonok néhány alapelvéből megérthetőek és áttekinthetőek.

A második alapelv ***minden holon négy közös motivációjával foglalkozik.***

A holonok első két motivációja: egyrészt, hogy ***fenntartsa egészségességét, autonómiáját és egyénileg hasson (hatóerő), másrészt hogy fönntartsa a rész-ségét, beilleszkedjen egy nagyobb egészbe.*** Ha nem tudja fenntartani önállóságát, vagy ha nem tud egy nagyobb egységbe beilleszkedni, akkor megszűnik létezni.

A következő két motiváció a ***transzcendálás (ön-meghaladás) és feloldódás.*** Amit az előbb tárgyaltunk, az a holonok horizontális jellemzője, azonban van vertikális jellemzője is, ez pedig az önmeghaladás, a magasabb szintre lépés jelensége. Ha nem tud megmaradni valamiért holonnak, akkor felbomlik és szubholonokra esik szét (pl. a sejt molekulákra, atomokra).

Ma egyre többen tekintik az evolúciót *kvantumevolúciónak*, úgy vélik, hogy nem a természetes kiválasztódás, a véletlen és a természetes szelekció miatt jelenik meg egy új szint (ezek az egy adott evolúciós szinten belüli módosulásokat magyarázzák, de nem a szintváltásokat). Az evolúcióban ugrások vannak, ahol radikálisan új dolgok jelennek meg, bukkannak elő, tehát teljesen új, komplex holonok jelennek meg a létezésben, amit az előző, létező formából nem lehet kikövetkeztetni (pl. ha egy követ nézünk semmit sem találunk, ami az élőlényre utalna benne). Az evolúció ön-meghaladó folyamat, ez a drive a Kozmoszba van építve, az újabb mindig túlmegy az előző szinten. Megtestesíti azt, ami előtte volt, és hihetetlenül új jellemzőket ad hozzá. Minden holonnak tehát négy hatóereje van - horizontálisan az autonómia és a beilleszkedés, vertikálisan a feloldódás és az ön-meghaladás.

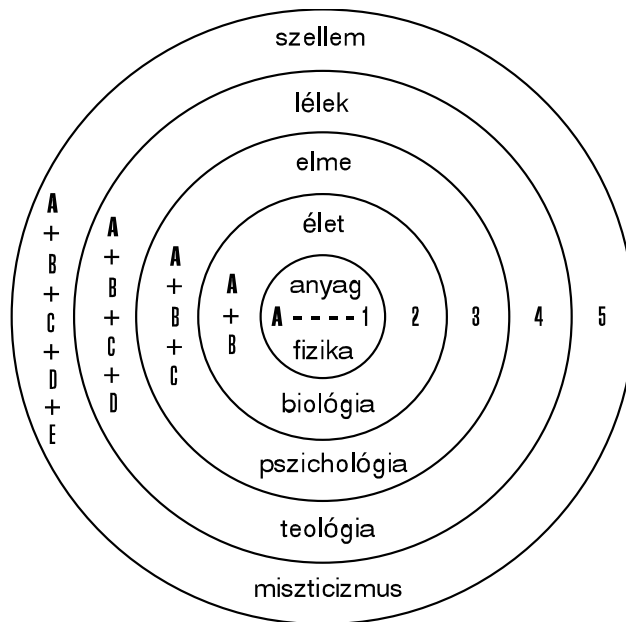
Az önmeghaladás tehát nem lineárisan folyamatos, hanem ***kreatív ugrások*** jellemzik, a kozmosz harmadik alapelve a ***kreatív felbukkanás elve alapján*** kvantumlépésekben bontakozik ki ilyen kreatív módon. A holon lényegét nem lehet megtalálni a részeiben, hiába rakunk össze részeket, nem lesz belőle újszintű jelenség. A kreativitás a Szellem szinonimája. A Szellem nem más, mint az Üresség. Az Üresség – mely minden dolgok alapja - teszi lehetővé, hogy új formák megjelenjenek, ez a kreatív kibomlás alapja. Az ön-meghaladás nem más, mint a Szellem maga, vagy az Üresség. A folyamatosság nem a régi és az új jelenség szintjén van, hanem maguk ezek az alapelvek jelentik a folytonosságot.

A negyedik alapelv a **holarchia** elve, amely szerint a holonok holarhikusan jelennek meg. Ez Koestler kifejezése a természetes hierarchiára. Azért vezette be, mert ha hierarchiát mondunk, legtöbbször a felettes-alárendelt dominanciaviszonyra gondolnak, aminek rossz mellékíze van. A természetes hierarchia vagy holarchia az, hogy egy egész az természetszerűleg része lesz valami másnak a következő szinten. A természetes hierarchiák, azaz holarchiák holonokból állnak. Ha egy holon a természetes holarchiát bitorolni akarja, akkor patológia jön létre vagy az, amit klasszikusan hierarchiának nevezünk, pl. amikor egy rákos sejt dominálja a sejtet, vagy egy fasiszta diktátor a szociális rendszert.

Az ötödik alapelv az, hogy minden holon **meghaladja és ugyanakkor magában foglalja (inkludálja) az előző szintjét**. A magasabb holonokban benne van az alacsonyabb, plusz valami extra, új dolog is. A holarchiát épp az valósítja meg, hogy a magasabbban benne van az alacsonyabb, de az alacsonyabbban nincs benne a magasabb, és nem is ismeri azt, szó szerint fogalma sincs róla. A magasabb és alacsonyabb szintek nem értékbeli megkülönböztetések, hanem egyszerűen azt a tényt mutatják, hogy ha elpusztítjuk az alacsonyabb szintet, akkor mind odavész, ami felette van, ha viszont fordítva teszünk, akkor az alacsonyabb szintek megmaradnak. Ilyen értelemben a bioszféra magasabb a fizioszféránál, a núszféra a bioszféránál, stb. Ha elpusztítjuk a núszférát, a bioszféra megmarad, de ha a bioszférát pusztítjuk el, nem marad meg a núszféra.

A holarchia jellemzője a **mélység és a kiterjedés**. Az emberek úgy vélik, a nagy kiterjedés egyben nagy mélységet is jelent ("minél több, annál jobb, annál komolyabb"). Egy holarchiában a szintek száma a mélység, és az adott szinten lévő holonok száma a kiterjedés. Az egymásra épülő szinteken egyre kisebb kiterjedés található az evolúcióban. Minél nagyobb a mélység, annál kisebb a kiterjedés. Tehát a magasabb szinteken kevesebb egyedszám van. Pl. kevesebb molekula van, mint sejt, kevesebb sejt, mint szervezet, vagy sokkal több állat van, mint ember, sokkal több átlagos ember van, mint megvilágosodott, stb. Ahogy fölfelé haladunk a holarchiában, vagyis ahogy a mélység egyre nő (mélység - a meghaladott és magába integrált, benne foglalt előző szintek) ott egyre kevesebb holon van. Ez a nyolcadik alaptétel. Az emberek azt hiszik, hogy a nagyobb, a több az jobb, amivel a feje tetejére állítják a valóságot, összekeverik az irányokat.

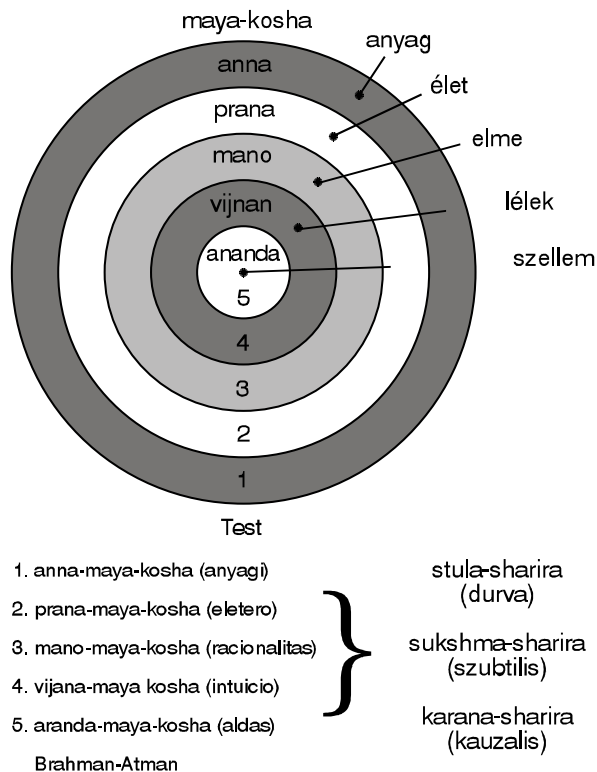
A holarchikus szintek egymásba ágyazottságát mutatja a 2. ábra.



2.ábra. Magasabb evolúciós szint - nagyobb mélység - több benne foglalás

Mint az ábrán is láthatjuk, a legmagasabb szint a Szellem. Nem úgy van-e, hogy a Szellem az nem egy szint, hanem mindenhol ott van? A Szellem e világon túl van, de úgy, hogy nem válik külön ettől, hanem ennek a világnak minden holonját magában foglalja. Minden manifestációt magában foglal, de ő maga nem manifestáció. Mindig jelen van minden szinten, de ő maga nem egy meghatározott szint vagy dimenzió. Minden manifestáció üresség -természetű alapja. A Szellem voltaképpen maga a papír, amire az egész ábrát fölrajzoljuk, az alap és a cél is egyben. A későbbiekben ez majd érthetőbbé válik.

A 3.ábra mutatja, hogy a magasabb szinteknek egyre kisebb a kiterjedtsége, és egyre nagyobb a mélysége (képzeld el háromdimenziósan, felülnézetből).



3.ábra. Magasabb szint- nagyobb mélység - kisebb kiterjedés

Mindennek messzemenő következményei vannak. Megmutatja a számunkra például azt, hogy mi a természetes, a világ rendjének megfelelő - és nem az emberek aktuális érdekei és ideológiái által megalkotott - környezeti etika. A minket alkotó holonokat tisztelnünk kell és gondoskodni azokról (nem pedig pusztítani őket), és nem csak önmagukban való értékük miatt, hanem egész egyszerűen azért, mert mi magunk vagyunk azok, belőlük állunk! Ha elpusztítjuk őket, szó szerint öngyilkosságot követünk el. A bioszféra a mi alkotó részünk.

Az evolúció néhány alapvető összefüggésének áttekintése után most rátérünk a **tudatosság** kérdésére. Az evolúciónak iránya van, nem randomszerű, hanem célirányos. A káoszból kifelé halad egyre nagyobb mélységek irányába, az **értelem** felé. Minden egyes megjelenő újabb szinten a Kozmosz intrinzik értéke egyre nyilvánvalóbbá válik. Ez a 12. alapelv, amit itt utolsóként tárgyalunk, a további megértéshez ennyi elegendő. Különböző mutatói vannak az evolúció célirányos voltának. Széleskörű, általános tendenciát figyelhetünk meg az evolúcióban: a következő irányok felé mozgás, amely egyre nagyobb komplexitást, differenciációt, szervezettséget és ezentúl növekvő autonómiát is jelent. Ezek az evolúció tudományosan elfogadott jellemzői. Az evolúció többet

kígyózik, mint amennyit előrehalad, tehát sok zsákutca, mellékvágány, szétesés is van benne. Rövidtávon lehetnek mellékutak, bukások, de hosszútávon előremenő fejlődés jellemzi. Az evolúció alapvető motivációja, a Kozmosz ön-meghaladó hajtóereje a mélység növelése, az előzőek túlhaladása és magában foglalása. Minél nagyobb a mélysége a holonnak, annál nagyobb a tudatossága is. A mélység és a tudatosság szinonimák. Van a mélységnek egy spektruma, ez a tudat spektruma - a mélységi szintek fokozatai és jellemzői. Az evolúció nem más, mint ennek a spektrumnak a kibontakozása. A tudatosság egyre jobban manifesztálódik és felismeri önmagát. Szellem, tudatosság, mélység - ugyanaz a dolog. Mindenhol ott van a mélység, a tudatosság, a Szellem. A tudatosság nem más, mint ahogy a mélység belülről kinéz. Ahogy a mélység növekszik, a tudatosság fokozatosan felébred, a Szellem fokozatosan kibontakozódik. Az, hogy az evolúció egyre nagyobb mélységeket hoz létre azért van, hogy kibontakozzon, megvalósuljon az egyre nagyobb tudatosság. A Szellem munkálkodásának részei vagyunk mi magunk is. Az Isten nem valami külső, mitikus figura, aki irányítja az egész "showt". Az sem igaz, hogy van valami olyan immanens istennő, aki elveszett az anyagban, a teremtményei formáiban. Az evolúció mind a kettő egyszerre: isten és istennő, transzcendencia és immanencia, maga a folyamat is az. Ennél is tovább megyünk. Mi emberek meg vagyunk hívva erre a folyamatra: a bennünk lakó Szellem invitál minket, hogy legyünk tudatosak erre az egész folyamatra, legyünk szuper-tudatosak, ébredjünk saját mélyebb öntudatunkra, azaz legyünk felébredettek (szanszkritül: buddhák). A mélység a tudatalattiból felmerül az öntudatosba, onnan továbbfejlődik a szupertudatosba (személyes tudat felettibe, azon túlra), saját sokkoló felismeréseinek az útján. A végén, egy szép napon, mint egység ébredünk fel.

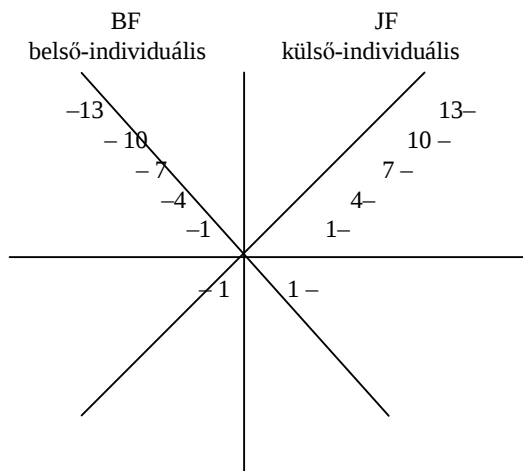
3.3.A valóság négy arca: a négy kvadráns

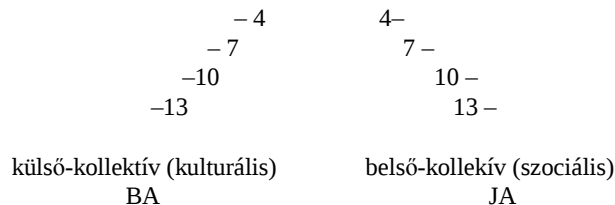
Wilber áttekintő, összehasonlító erőfeszítései során a különféle rendszerek mögötti közös szálat kereste és nem találta. Miután majdnem feladta a keresést (Wilber 1997) egyszer csak rájött, hogy a közös szál, a Szellem nem egy formában, hanem egyszerre négy "arccal" van jelen, amibe viszont már minden jelenség beleillett. A Szellem tehát a manifeszt világban egyszerre négy nagy területen jelenik meg, azaz egy adott holon egyszerre négy módon jelenik meg. Ez a négy kvadráns: a belső-individuális kvadráns (BF-bal felső) jelenti az intenciókat, a belső-kollektív (BA-bal alsó) a kulturális aspektust, a külső-individuális (JF -

jobb felső) a viselkedést mutatja, a külső-kollektív (JA-jobb alsó) pedig a szociális aspektust (4.ábra).

Belső		külső	
Szándék (szubjektív élmény)	Viselkedés (külsőleg megfigyelhető)		individuális
BF		JF	
BA		JA	
Kulturális (kontextus, élettér, léttér)	Szociális (rendszer)		kollektív

Mind a négy kvadránsban megvan a fejlődési lánc, és az egyik kvadráns adott szintjén megjelenő jelenség megegyezik a másik kvadráns ugyanazon szintjén lévővel - egy holon különböző részei ezek. Durván azt mondhatjuk, hogy a BF kvadráns területén vannak a spirituális rendszerek, lélek és tudat fejlődésével foglalkozó dolgok, a pszichológia azon területei, amely az egyéni élménnyel foglalkoznak. A JF kvadráns az empirikus leíró tudomány területe - amit egy ember kívülről meg tud figyelni és leírni, a pszichológia külső-megfigyelő részei, pl. az agyi aktivitás leírása. A BA mezővel a kulturális antropológia, a történelem foglalkozik, pl. a JA-val pedig a szociológia, politika.





5.ábra. Evolúciós fejlődési szintek a négy kvadránsban

Az egyes kvadránsokban a holarchia példaként szereplő fejlődési szintjeit az 1.táblázat szemlélteti.

Bal Felső Belső-Individuális	Jobb Felső Külső-Individuális	Bal Alsó Belső-Kollektív	Jobb Alsó Külső-Kollektív
Transzperszonális, spirituális tudatállapotok			
13. vízió-logia	13. SF3	13. kentaur	13. planetáris, globális információs
12. formop (formális műveletek)	12. SF2	12. racionális	12. ipari, nemzet- államok
11. konop (konkrét műveletek)	11. SF1	11. mítikus	11. agrár, birodalmak/korai államok
10. fogalmak	10. komplex neokortex	10. mágikus	10. ásóbotos, törzsek / falvak
9. szimbólumok	9. neokortex (új-agykéreg)	9. archaikus	9. vadászó-gyűjtögető, törzsek
8. érzelmek	8. limbikus rendszer	8. tiphonikus	8. csoportok, családok
7. impulzusok	7. hüllők agytörzse	7. uroborikus	7. csoportok, családok
6. percepció	6. gerinc-ideg	6. -	6. munkamegosztással bíró állattársadalmak
5. érzékelés	5. ideggel rendelkező szervezetek	5. mozgásos	5. munkamegosztással bíró állattársadalmak
4. -	4. eukarióták	4. vegetatív	4. heterotróp ökoszisztémák
3. inger-érzékenység	3. prokarióták	3. protoplazmikus	3. Gaia rendszer (a Föld-bolygó rendszere)
2. -	2. molekulák	2. -	2. bolygók
1. vonzás, megragadás	1. atomok	1. fizikai-pleromatikus	1. galaxisok

1. táblázat. A négy kvadráns fejlődési szintjei.

A táblázatból láthatjuk például, hogy amikor az evolúció során megjelent a (ebben a táblázatban a) 8-as holon, akkor az a természetben, mint limbikus rendszer jelent meg, a belső átélésben ugyanakkor mint érzelmek bukkant fel, ez typhonikus világlátáshoz vezetett (érzelmek, testtel azonosult szelf, impulzusok képzik a látásmód alapját) és a családok, csoportok megjelenését tette lehetővé az élővilágban. A fogalmak megjelenése a komplex neokortexszel, a mágikus világlátással és az ásóbotos törzsek és falvak megjelenésével együtt történt. Szándékosan nem írom azt, hogy a

neokortex miatt alakult ki a gondolkodás, amiatt pedig törzsi szerveződés, mert ez nem igaz, és ez a modell egyik kulcs mondanivalója: egyik kvadránsnak sincs prioritása, mindegyik szimultán van. Aminek prioritása van az a mögöttes egység, a Szellem, amely egyszerre jelenik meg a négy formában. Nem négy holon jelenik meg egyszerre egy adott fejlődési szinten, nem is egy holon járja körbe a négy területet, hanem egy holon négy oldaláról van szó. A holon geometriailag ábrázolva tetraédernek néz ki (olyan test, aminek négy oldallapja van). Ha veszünk egy tetraédert és az egyik oldalára azt mondjuk "ez a tetraéder, a többi oldala nem az", vagy "ez a legfontosabb oldala, ettől az oldaltól tetraéder a tetraéder", akkor nagyot tévedünk. A négy terület kölcsönös összefüggésben van, egyenlően fontosak és bármelyik változása a többi utána gombolódását eredményezi. Mindegyik egyszerre ok és okozat, nem lineáris oksági, hanem korrelatív összefüggés van közöttük. A négy kvadránst ha egyszerre látjuk, akkor rájövünk, hogy a patológiák csupán egy jéghegy csúcsai, amely magában foglalja a világnézetet, a szociális struktúrát, a kulturális tényezőket is. Ebből a szemszögből pusztán az egyéni terápia nem egyedülállóan fontos, sok szempontból szinte másodlagos. Ha az egyik kvadránsban zavar van, patológia jön létre, az mind a négy másik kvadránsban szimultán megjelenik, átgombolódik. Pl. az a kulturális világnézet (bal-alsó), amely a nőket értéktelennek tekinti, az a női oldalunk elnyomását, megnyomorítását eredményezi (bal-felső), az elvezet a Prozac-ot igénylő agyi hormonállapothoz (jobb felső).

Ezzel a "kölcsönös egymástól függőség" szemlélettel egyébként a 13. szintre való lépést gyakoroljuk (vízió-logika, kentaur-szelf - ld. később), ahol a vagy-vagy megosztó, prioritást kijelölő szemléletről az is-is globális, egyenlőséget látó szemléletre térünk át.

A mi kultúránkban a jobb felső kvadráns a legismertebb, a hagyományos, sztenderd, objektív, empirikus tudományos megfigyelés-leírás, azaz térképezés tevékenysége, nyugaton ez terjedt el az elmúlt időkben. Keleten inkább a bal felső kvadránsra koncentrálnak. Most látjuk először, hogy a valóságot akkor ismerjük meg, ha mindent pártatlanul egyszerre veszünk tekintetbe.

Nézzük meg, hogyan jelenik meg ***egy holon egyszerre mind a négy helyen!***

A gondolat is egy holon. Felmerül bennem az a gondolat, hogy el akarok menni a zöldségeshez. A gondolat felmerülésének pillanatában magát a gondolatot tapasztalom, illetve a hozzáfűződő belső képeket - ez a jobb felső. Ugyanakkor az agyamban változás áll be, növekszik a dopaminszint, acetilkolin választódik ki és növekszik a béta-hullámok aktivitása. Ez a

jobb felső, külsőleg, tudományosan megfigyelhető történés. Azonban egy gondolat nem létezik, csak kulturális háttérben, kontextusban - ez a bal alsó kvadráns. Egymillió éve ez a gondolat nem létezhetett, de ugyanúgy nem létezik más nyelvben, más kultúrában (vagy gondoljunk pl. a magyar versus bolgár fejbólintás jelentésére - ford.) Nem tudnék magamhoz beszélni a fejemben, ha nem olyan egyedek társadalmában élnék, akik szintén beszélnek hozzám. A kultúra képezi az egyén gondolatának intrinzik hátterét. A kultúra azonban nemcsak egy elvont, elméleti dolog, hanem konkrét materiális megjelenése van, mégpedig a szociális rendszer és a minket körülvevő tárgyak formájában, pl a zöldségesbódé és benne a zöldséges néni.

Wilber megkülönbözteti a bal oldali kvadránsokat a jobb oldaliaktól, ezt a két térfelet **balkezes, illetve jobbkezes megközelítésnek** nevezi, a Szellem "jobb és bal kezé"-nek. Ez alapvetően eltérő két megközelítést jelent a világban. A jobb kezes a tudós, a külső, empirikus megfigyelő, aki a jelenségek (holonok) felszínét, külső oldalát látja csak és azt attól eltávolodva bámuló-monológizáló módon szemléli (nézi és mormolja magában a rá vonatkozó ismereteket, megállapításokat, egyszóval szavakat). Nem lép vele kapcsolatba, nem kérdez tőle semmit, nem érdekli a jelentés. A bal kezes megközelítés a holon belső oldalával foglalkozik, a megéléssel, belső jelentéssel, az interszubjektív kommunikáción és értelmezésen át. A mélységeket az értelmezés teszi megfoghatóvá. Ezzel foglalkoznak pl. az interpretatív pszichoterápiák.

BAL KEZES UTAK

- *Értelmező*
- *Hermeneutika*
- *Tudatosság*

Freud
C.G.Jung
Piaget
Aurobindo
Plotinus
Guatama Buddha

JOBB KEZES UTAK

- *Monologizáló*
- *Empirikus, pozitivista*
- *Forma*

B.F.Skinner
John Watson
John Locke
Empiricizmus
Behaviorizmus
Fizika, biológia,
neurológia, stb.

Thomas Kuhn	Rendszerelmélet
Wilhelm Dilthey	Comte/Talcott
Jean Gebser	Parsons
Max Weber	Karl Marx
Gadamer	Gerhard Lenski

6. ábra. A bal kezes és jobb kezes megközelítések és az azokat képviselő néhány híres személy

Most érkeztünk el a témánk magjához, azaz a tudatfejlődésnek az emberi pszichében történő tárgyalásához.

3.4. Az emberi tudat evolúciója

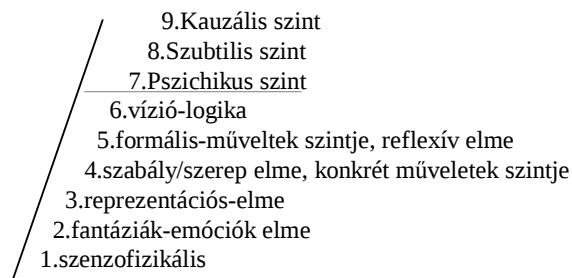
A következőkben magának a tudatnak az evolúcióját, fejlődési szintjeit és azok jellemzőit tekintjük át, a legalacsonyabb szintektől a végső, spirituális, transzperszonális szintekig. Itt csak a bal felső kvadránssal foglalkozunk, tehát a belső énnnek a fejlődési állomásaival, ahogy az útján halad a legfelső identitás felé, és nem vesszük a jobb felső korrelátumait, tehát pl. az agyműködés jellemző mintázatait. A fejlődés a tudat alattiból indul és az öntudaton át a tudat felettiig, a szupertudatig halad a folyamat, amely nem más, mint a Szellem saját kibontakozása és evolúciója.

Nem tárgyaljuk itt a kulturális és szociális folyamatokat (majd később-ford.), amelyek viszont elválaszthatatlanok az egyéni tudat fejlődésétől (mint azt korábban láttuk - ford.). Minden történelmi korszakot a tudatfejlődés valamelyik szintje határoz meg és dominál. Az emberek többsége ezen a szinten van és egy kisebb része ez alatt, illetve ezt meghaladva e fölött. Minden kultúrának van tehát egy **gravitációs központja**, az a szint, amelyhez mérten kialakulnak az adott kultúra etikái, normái, alapvető intézményei. Ez a szint képezi a kultúra összetartó, integráló erejét, és úgy működik, mint egy mágnes - ha valaki alatta van, azt próbálja felhúzni, felsegíteni, ha felette, azt próbálja visszahúzni, lenyomni. Ha valaki meghaladja az általános tudatszintet a kultúrájában, akkor magára marad. Minden kultúrában éltek ilyen kiemelkedő emberek, bölcsek, spirituális gyakorlók. Ilyen volt a sámán, a jógi, a szent és a bölc (Európában a misztikus).

A létra-modell

A fejlődési szakaszokat a 7. ábra szemlélteti. Az első szakasz a szenzofizikális tudat, azaz szenzoros-fizikai állapot, mely a fizikai ingerek érzékelésére képes. Második a fantázia-emóciók elme, amelyben az érzelmek, majd a belső képek megjelennek, és az érzélem alapú fantáziaműködés beindul és eluralkodik. Harmadik a reprezentációs-elme,

amelyben megjelennek a fogalmak, gondolatok, és így képessé válik a külvilág belső leképezésére, "reprezentálására". A fogalmakból szabályok és szerepek alakulnak ki, ez uralja a negyedik szakaszt a szabály-szerep elmét, amely képes formális műveletek végzésére. Az ötödik szinten az elme képes az elvont, formális műveletekre is (az átlagos, értelmes felnőtt elmeállapot a halálig). A hatodik szinten jelenik meg a vízió-logika, amelyben a gondolkodást intuitív víziók jellemzik (a kiemelkedő, tudatában előrehaladott felnőtt). Ezután transzperszonális szintek következnek - nyolcadik a pszichikus szint, ezután következik a szubtilis (finom, az anyaginál, gondolatinál is finomabb jelenségek), majd a kauzális (oksági szint) szint, a határtalan szabadság, végtelen tér és Üresség megtapasztalása, a Nirvána. Végül a nonduális lét, maga a "papír" az ábra mögött, ami nem egy szint vagy állapot, hanem mindennek az alapja - ezért nem is jelöljük külön, tizediknek.



7.ábra. A tudat alapvető struktúrái és fejlődési stádiumai.

Ez egy létra-modell, amely alapján úgy gondolhatjuk, hogy egymás utáni fejlődési lépcsőfokok vannak. Sokan képzelik ezt egy rigid, lineáris fejlődési folyamatnak, ez azonban a fejlődési modell félreértelmezése. Inkább képzeljük el úgy az ábrát, mint koncentrikusan egymásba ágyazódó köröket, amelyben minden egyes szint magába olvasztja, tartalmazza az alatta lévő szintet is - ahogyan az a 3. Ábrán látható. Ez nem más, mint az aktualizáció holarchiája. Amikor egy szakasz megjelenik, az kibomlik, kialakul és magába olvasztja az előző szinteket. Az első szint az anyag szintje - a szenzomotoros tudati tapasztalás. A második a biológiai, testi szint, az emocionális és vitális tudat, a harmadik az elme szintje, ahol a tudatban megjelennek a fogalmak és azok konstruktumai, szerepek, stb., egészen az ezeket meghaladó vízió-logikáig. Negyedik a lélek szintje, ennek a tudati tapasztalásban a finomabb lelki jelenségek érzékelése felel meg - energiák, archetipikus képek, formák, belső fényélmények, szellemi segítők, stb. Végül következik a Szellem szintje - ezen belül is kauzális és

nonduális állapot. A 2. ábra jól mutatja, hogyan ágyazódnak ezek egymásba (mindezeket természetesen részletesen kifejtjük a következőkben). A tudatosság ezen holarchiája képezi a világ nagy bölcséleti tradícióinak a gerincét, még hozzá univerzálisan (mindenhol, és minden korban - régen is és ma is). A létra analógiáját véve nem szabad elfelejtenünk, hogy van a létra és azok fokai, és van a mászó, sőt a kilátás, világnézet az egyes fokokról. Mindezeket külön sorra vesszük és megtárgyaljuk, és végigvesszük az egyes szintek patológiáit is. Ne felejtjük, hogy ezek egyike sem lineáris, lépésről-lépésre folyamat, hanem egymásba ágyazódó.

Ez a létra-modell (Wilber 1996) Wilber kulcsmodellje, az erről szóló témaköröket a következő hét pontban foglaltam össze. Megjegyzem, máshol nem létraszerűen, hanem kör-ábrán ábrázolja mindezt (Wilber 1989), és az elnevezések sem teljesen egyeznek, mert ott a szelf-identitás elnevezéseit tünteti fel, itt pedig az alapstruktúrák neveit.

1. A tudatban a fejlődése során **alapvető struktúrák** jelennek meg, amelyeket a 7.ábra számozott fokai mutatnak. Ezek, ha egyszer megjelennek, akkor nem tűnnek el, hanem a magasabb szintekre lépéskor beleintegrálódnak azokba. Ezt nevezi itt Wilber úgy, hogy "a létra fokai", ezt mutatja az 1.táblázat első oszlopa, a Bal Felső kvadráns. Ilyenek pl. az érzelmek, a gondolatok, a szerepek, a vízió-logika, stb.
2. Vannak a tudatban az **átmeneti struktúrák**, amelyek abból fakadnak, hogy a szelf azonosul a megjelenő alapstruktúrákkal. Minden azonosulás-váltáskor újabb átmeneti struktúrák alakulnak ki a régiéik helyett. Ilyen átmeneti struktúrák a világnézet, a morális fejlődés, a szelf-szükségletek és a szelf-identitás. A vízió-logika alapstruktúras identitáshoz kapcsolódó szelf-identitás pl. a "kentaur". A különböző szinteken pl. megjelenik az annak megfelelő világnézet, a következő szintre lépve eltűnik és kialakul az új világnézet. Wilber a világnézetet Gabser alapján listázza, ezt láthatjuk az 1.táblázat harmadik oszlopában, a Bal Alsó kvadráns területén. A morális fejlődést Kohlberg alapján listázza: prekonvencionális, konvencionális, posztkonvencionális, és hozzáteszi a poszt-posztkonvencionális szakaszokat, melyek a transzperszonális szinteken jelennek meg. A szelf-szükségleteket Maslow alapján adja meg, a szelf-identitást pedig Loevinger és saját maga alapján - uroboros, typhonikus, perszóna, ego, kentaur, stb.

(ezeket főleg az *Atman Project* című könyvében fejti ki, a körábrázolásos modellben).

3. A szelf, vagy **szelf-rendszer**, **szelf-érzet** közvetít az alapvető és az átmeneti struktúrák között. Ez a legfontosabb, hisz itt "történik a dolog", ez az, amit átélünk, ezt nevezi Wilber a létraanalógiában a "mászó"-nak. A szelf mindig az újonnan megjelenő alapstruktúrával azonosul, és létrehozza a megfelelő átmeneti struktúrákat. Fontos tehát, hogy ne keverjük össze az alapstruktúrát és a szelf-érzetet. Például amikor megjelenik a szimbólum és a fogalom alapstruktúra a tudatban (műveletek előtti korszak), akkor a szelf ezzel azonosul, kialakul a tagság-szelfidentitás, a prekonvencionális morális hozzáállás (Kohlberg), megjelennek a biztonsági szükségletek (Maslow 1982), a védelmező szelf-érzet (Loevinger) és a mágikus világnézet - ahogyan innen a dolgok látszanak. Felmerülhet a kritika, hogy a fejlődésünk nem ennyire szakaszos, mereven lineáris. Valóban nem. Az alapstruktúrák megjelenése az, ami ennyire lineáris, a szelf tartózkodási helye azonban ingadozó, "liftező". A szelf gravitációs középpontja mindig azon a szinten van, amelynek az alapstruktúrájához köti az identitását, amellyel fuzionált. Azonban gyakran alámegy és olykor fölé, tehát nem állandó. Bizonyos állapotokban olyan érzelmeket él át, olyan dolgokat cselekszik, amelyek korábbi állapotokból maradtak meg, máskor meg magasabb csúcstéményeket él át.

A szelf-rendszer további alkotórészekre bontható: kognitív stílus (felfogás, gondolkodásmód), affektív működés (érzelmek), motivációs és konatív faktorok (akaraterő, kontroll, vágyak, célok), idő-tudat, szelf-mód (hogyan tekint önmagára). Ezenkívül a szelf funkciói a következők: identifikáció (a szelfet az aktuális szint alapstruktúrájához köti, mint az identitás helyéhez), organizáció (a pszichét összetartja), akarat (az adott fejlődési szinten belüli választásokat tehet), védekezés (szintspecifikus és hierarchikusan szervezett védekező mechanizmusok), metabolizmus (a tapasztalatok "megemésztése") és navigáció (a fejlődési változások irányítása).

4. A szelf útját gyakorlatilag két részre oszthatjuk: egy adott szinten való létezése és átváltás egy következő szintre (mondjuk váltás és plató). Amikor a szelf egy szint lehetőségeit, kereteit már megtapasztalta, "kifűj" az adott dolog potenciálját, felfedeznivalóját, érdekessége, akkor érik meg a váltásra. Ekkor a szelf egy fejlődési **váltóponton** (angolul - "fulcrum") megy át. A fejlődés a váltás szempontjából 3 szakaszra osztható, ez az "1-2-3 folyamat" a következő: fúzió/egybeolvadás/identifikáció az új szinttel (azaz a megjelenő

alapstruktúrával), majd differenciáció/disz-identifikáció (leválás, leazonosulás) és transzcendálás, végül pedig fúzió az új szinttel és a megelőző integrálása. A fejlődés minden szintjén ez játszódik le, annyi váltópont van, ahány alapstruktúra.

5. Minden váltópontnál, az 1-2-3 folyamatában kialakulhat **patológia**, attól függően, hogy az 1., a 2., vagy a 3. szakaszban van-e a sérülés, és attól függően, hogy melyik fejlődési szinten van, különféle patológiák alakulnak ki. A különféle szinteken kialakult patológiák különféle **terápiákat** igényelnek - így beszélhetünk a "tudat spektruma" mellett a "patológiák spektrumáról" és a "terápiák spektrumáról" is.
6. A szelf az útja során különböző tudatállapotokban van. Vannak **átmeneti, illetve tartós tudatállapotok**. A tartós tudatállapot az a szint, ahol a szelf gravitációs központja van, amit úgy érzünk, hogy "ilyen vagyok normális állapotomban". Ezt a kultúra nagyon erősen meghatározza, szokták úgy is nevezni ezt a hétköznapi tudatállapotot, hogy "kollektív transzállapot", "konszenzus transz" (Tart 1983), vagy "közös illúzió". Ezek sem véglegesek azonban, csupán átmenetileg tartósak, fejlődési szintváltáskor helyüket az újnak adják és abba integrálódnak, és ha be is áll egy állapot stabilan (pl. a felnőtt tudata), akkor is legkésőbb a halálkor megváltozik az is. Vannak mindennap ismétlődő átmeneti állapotok, ezek az ébrenlét, álmodás és mélyalvás, amelyek megfelelnek a durva (gross), a szubtilis és a kauzális szintek állapotainak (azzal a különbséggel, hogy mikor a tudat gravitációs szintje ezen területekre fejlődik, akkor mindezek alatt is éber, tudatos, és ezeken nem öntudatlanul zuhan át). Átmeneti állapotok még a transzállapotok (meditációs, transz-meditációs és drog-utazásbeli élmények, hipnózis, stb.), és a módosult tudatállapotok is.

Láttuk hogy végső soron sem az átmeneti, sem a tartós tudatállapotok nem teljesen tartósak, tehát nem tartanak örökké. Az egyetlen tartós dolog az maga a tudat, az a közös, egyetlen háttér és alap, amelyben mind a tartós, mind az átmeneti tudatállapotok átvonulnak, amelyben az egész fejlődés és evolúció lezajlik. Ezt a nyílt, határtalan, tiszta éghez hasonlítják. Ennek a felismerése a spirituális gyakorlás célja, amely egyben a téren és időn, illetve az életen és halál körforgásán való túljutást jelenti, hisz azok is ebben a térben jelennek meg. Ez a tér maga a Tudat, más szóval a Szellem, a Tao, az Isten, az ős-alap, az Üresség. Ennek a Nirvánának az elérése, megértése a megszabadulás (ugyanis ilyenkor a személy megszabadul a vágyak, érzelmek, gondolatok, interperszonális zavarok, stb. kötöttségeitől és a születés és halál körforgásától). A végső megvilágosodás azonban még nem ez, hanem

csak ez után jön: amikor felismerjük (átéljük), hogy a közös alap, az Üresség (Nirvána/Menny) és a benne felbukkanó jelenségek, a Formák (ösztönzések, gondolatok, érzelmek, külvilági események, élet és halál, idő és téri szakaszokra bomlás - tehát a Szamszára, vagy a "földi dolgok", Föld és Pokol) egymástól elválaszthatatlanok. Ez a nondualitás, a kettőségtől való mentesség állapota.

7. A fejlődés minden szinten egyszerre különféle **területeken** halad.¹ Ilyenek az affektív, kognitív, morális, interperszonális, pszichoszexuális aspektusai a szelfnek, továbbá az intuíció, kreativitás, a tehetség különféle területei (zene, sport, művészet, stb.), az altruizmus, stb. (láthatjuk, hogy átfedés van a 3. ponttal). Mindezek "kvázi függetlenül" bontakoznak, ki, külön-külön fejlődnek, lehetséges, hogy az egyik terület jóval előbbre tart a másiknál. Például egy felnőtt, formális műveletek szintjén lévő személy lehetséges, hogy nagyszerű sportoló tehetség és nyitott, szociábilis, gördülékeny szociális viselkedéssel, de ugyanakkor erősen önző, nem altruista, gyenge moralitással rendelkező ember. A különféle területeket a szelf tartja egybe, egyensúlyozza, mint egy zsonglőr. A területek egymástól nem teljesen függetlenek, egymással "szükséges, de nem elégséges" viszonyban állnak. Pl. a morális fejlődés szükséges, de nem elégséges feltétele a kognitív állapot (pl. ha valaki nem tudja mások helyébe képzelni magát, nem alakul ki benne a konvencionális morál, megmarad az egocentrikus pre-konvencionális erkölcs állapotában, de ettől még lehet matematikai zseni).

A fejlődés minden területe átmegy a fejlődési szakaszokon, alapstrukturális szinteken.

A magasabb, transzperszonális szinteken a területek a következőképpen néznek ki (csak néhány a példa kedvéért):

transzperszonális érzelmek: áldás

transzperszonális kogníció, tudás, értelem: prajna (mély-belátás, bölcsesség), jnána, gnózis

transzperszonális interperszonális hozzáállás: együttérzés

transzperszonális tudatosság: kitágult szupertudat

transzperszonális szelf-identitás: a Tanú, a Megfigyelő, a Tudat maga, a szubtilis lélek, a kauzális Szelf

Manapság elég sok zűrzavar származik abból, hogy a tudattal, tudatállapotokkal foglalkozó szakemberek, kutatók, teoretikusok, írók

¹ Angolul a "terület" helyett "vonal"-at ír, ami képszerűbb: elképzelünk egy adott szinten, mint síkot, platót és azon egymás mellett futó vonalakat, vagy egymás mellett tornyosuló oszlopokat, melyek egyike magasabb, másika alacsonyabb.

összekeverik az előbb külön pontokba szedett dolgokat (tekintve, hogy nem ismerik a tudat ennyire sokoldalúan differenciált leírását). Összemoszák pl. a fejlődési szinteket, az átmeneti tudatállapotokat, a tartós állapotokat, az alap és átmeneti struktúrákat, a fejlődés területeit, stb. (Wilber 1997). Ezért érdemes precízen átlátnunk és megértenünk ezt a részt.

A következőkben végignézzük a létra egyes fokait, tehát az egymás után megjelenő alapstruktúrákat, az egyes szinteken kialakuló átmeneti struktúrákat, a szelf-rendszer alakulását (a teljesség igénye nélkül - nem fér minden bele a dolgozat kereteibe), illetve az egyes szintek 1.-2.-3. fázisainak a félresiklását, azaz a patológiákat és a megfelelő terápiákat.

A patológiákat és a megfelelő terápiákat nem külön részben tárgyalom, hanem az egyes szakaszoknál. A végén külön kitérek a Wilber által javasolt Integrál Terápiás megközelítésre.

Wilber a patológiákat a szelf-fejlődés szemszögéből nézi (ld. a téma egyik legrészletesebb kifejtését a *Transformations of Consciousness* c. könyvben). Minden szinten sérülhet az átalakulás 1.-2.-3. folyamata, amely során disszociálódnak, leszakadnak szelf-részek és habár a szelf-rendszer fő tömege folytatja útját a létrán felfelé, a leszakadt részek megmaradnak a szintükön. Ez három szempontból köt le nagy energiát, okoz problémát. Egyrészt a leszakadt részek állandóan figyelmet követelnének maguknak. Másrészt éppen ezért a szelfnek külön "el kell intéznie", hogy ezt ne lássa, így védekező mechanizmust alakít ki és elkezd hazudni önmagának, ezt a tevékenységét pedig folyamatosan fenn kell tartania. Harmadrészt a szelf nem tud teljessé válni, "döcög a létrán, és a leszakadt részei nyomán a sebeiből csöpög a vér" (Wilber 1996). A transzperszonális szintekre lépés feltétele, hogy az egyén szembenézzon ezen eldugott részeivel és integrálja azokat a szelf-rendszerébe. Erre utal képletesen Wilber úgy, mint "Freud és Buddha egyesítése": a mélypszichológiai feltárás és személyiségintegrálás szükséges a magaspszichológia irányába való továbblépéshez. A modern nyugat mélységes felfedezése a tudatalatti pszichodinamikája, amelyet sehol máshol nem írtak le ilyen precízen. Mindezt integrálni lehet a kontemplatív tradíciók sokkal inkább teljes spektrumot nyújtó megközelítésével. Mi az értelme a kettő egyesítésének? Wilber így ír erről: "Ha száz százalék a teljes kapacitásod, de ebből a pincében maradt negyven az induláskor, akkor nem tudsz továbbmenni Buddhához a magasabb szintekre - ekkor a pszichoterápia segíthet. Ha nem veszed igénybe a pszichoterápia segítségét, akkor nehezen jutsz el Buddhához."

A mélypszichológia segítségével ismét kapcsolatba lépünk az alacsonyabb holonokkal és a tudat számára láthatóvá tesszük őket, így eloldozódnak a

disszociált, fixált jellegűtől és ismét hozzákapcsolódnak a tudat evolúciójának a folyamához. A szelf ekkor integrálódik és ismét teljes energiájával tud tovább menni a fejlődésében, a transzperszonális irányban.

Az újszülött kor. Ekkor a szervezet pusztán szenzomotoros, olyan holon ez, amely sejtekből, atomokból és molekulákból áll. Nincs gondolkodás, nincs nyelv, nincs logika, nincs idő és nincs belső pszichológiai tér. Önmagát a szenzoros-fizikai eseményekkel azonosítja - ahogy Piaget megfogalmazza, a szelf ezen a szinten anyagi. A fizikai szelf és a körülötte lévő anyagi világ összekeverten vannak jelen, még nem differenciálódtak. A csecsemő tudatában nem létezik a belső és külső között különbség. Úgy is hívják ezt a szakaszt, hogy primer mátrix, mert ez az az alapmátrix, ami aztán differenciálódik a fejlődés során. Nevezik még elsődleges autizmusnak, vagy elsődleges nárcizmusnak, vagy óceánikus, protoplazmikus, állapotnak. Mint minden szakasz, ez is három részből áll - a szelf azonosul vele, majd differenciálódik róla, meghaladja és a következő szintre lépve magába integrálja. Ez a dualitáson, tárgyakon, egón nem túl van, hanem előtt/alatt. Sokan szeretnek úgy tekinteni erre az életkorra és tudatállapatra, mint kozmikus tudatosság és misztikus egység állapotára. Ez azonban nem így van, ez az állapot nem haladja meg a tárgyat és a szubjektumot (hisz még nem is találkozott azokkal). A világ az autisztikus szelfben süllyed el. A csecsemő egy nagy száj, a világ egy nagy étel, ebben az állapotban nincsen semmi spirituális. Hiányzik belőle az interszjektív szeretet és együttérzés, a mások szemszögéből nézése a világnak - *ami pedig alapvető a spirituális szinteken* - e tekintetben ennek pont az ellentétje ez az állapot. Horizontálisan széles és kiterjedt, vertikálisan viszont nagyon sekély, valójában ez a legsekélyebb és legbeszűkültebb tudatosság, ami csak létezik.

Az újszülötteknél is lehet patológia, ún. perinatális patológia, amivel többek között a cseh származású amerikai pszichiáter, Stanislav Grof foglalkozott, akinek a kliensei LSD utazások alatt átélték születési traumáikat. Grof leírta a születéskor lehetséges traumákat, és az LSD utazások mellett holotrop légzéssel vitte a klienseit olyan módosult tudatállapotba, ahol újraélhették születésüket.

- 1. A szenzofizikális szint** - fizikai szelf kikelése - a szelf identitása fizikai. A negyedik hónap körül elkezd differenciálni a külső fizikai világot a belső testi világtól. Beleharap a takaróba - nem fáj, beleharap a takarójába - fáj. Mahler - aki úttörő kutatója e szakasznak - "kikelés"-nek hívja ezt a fázist, ahol a fizikai szelf kikel a differenciálatlan fizikai

világból. Tehát ez a második alszakasz, a differenciáció, a fizikai szelf születése. Ha a differenciációt valami megzavarja, akkor a *testhatárokkal kapcsolatos probléma* alakul ki. Nem tudja a gyerek, hol van a teste és a környezete - pl. a szék - közötti határ. Nevezik adualizmusnak, amit a pszichózis egyik elsődleges jellemzőjének tartanak. Ez olyan problémákat okozhat, mint az elsődleges folyamatokból származó hallucinációk, illetve a tudat képes a fizikai testben maradni, illetve összekeverednek az önmagáról és másokról való gondolatai. Lehetnek tudatos bevillanások a finomabb, transzperszonális állapotokba, de ezek általában erőteljesen torzítottak. E szint első szakaszának a patológiája az *autisztikus pszichózis*, a második és harmadik szakasznak pedig a *szimbiotikus infantilis pszichózis*, a legtöbb felnőtt *skizofrénia* és a *depresszív pszichózisok*. Ennek a terápiája a *farmakológiai és fiziológiai beavatkozás*.

2. **A *fantáziák-emóciók elme* - az emocionális szelf** születése. Ha az első szintet jól "teljesíti" a gyerek, akkor a második szakaszba lép. Ez a fantáziák-emóciók állapota, amikor már kialakulnak a valós fizikai határok a gyerek és a külvilág között, de az érzelmi határok még nem. A saját érzelmei, impulzusai, és a környezetéi összekeverednek - ez elsősorban az anyára vonatkozik, másodsorban a többi személyre. A gyerek tudata azt érzékeli, úgy hiszi, hogy amit saját maga lát, érez, érzékel, ugyanazt látja, érzi, érzékeli a világ is. Ez sem holisztikus állapot, ugyanis itt sincs a tudatnak mélysége, csak kiterjedtsége. A kutatók kimutatták, hogy ez a szakasz még mindig erősen egocentrikus és nácisztikus. A világot a gyermek önmaga kiterjesztésének tekinti (ez a nácizmus). Ez tehát nem azt jelenti, hogy önző módon csak magáról gondolkodik, hanem épp ellenkezőleg: nem képes magáról gondolkodni. Ez az a korszak, amikor elbújik, és azt gondolja, ha ő nem lát másokat, más se látja őt, csak az ő nézőpontja létezik. A szelf itt tisztán ökológiai szelf, bioszférikus szelf, libidinális, naturális és impulzív szelf. Ez az identitás biocentrikus, mivel a belső és külső környezetének az áramlatai teljesen összekeverednek. Mágikus atmoszféra jellemző erre az állapotra. A 15.-24. hónap körül kezd ez az emocionális szelf differenciálódni az emocionális környezettől. Mahler ezt nevezi a kisgyerek pszichológiai születésének, amely során az egyén megszületik, mint különálló emocionális és érző lény. Vannak terapeuták, akik szerint az ember elidegenedése itt kezdődik, ez a paradicsom elhagyása, amit egy alapvető hibának tekintenek. Ezzel a nézettel az a probléma, hogy ezek az elméletalkotók összekeverik a differenciációt a disszociációval. Míg a differenciáció teljesen

szükségszerű és elkerülhetetlen része az evolúciós fejlődésnek, amely nélkül nem is lehetne magasabb állapotokat elérni, addig a disszociáció az, amikor "félresikerül" a fejlődés és patológikus lesz. A tudatosság hiánya, az öntudatlanság - ami e szakasz előtt van - nem jelenti a paradicsom jelenlétét. A romantikusok ezt összekeverik. Az igaz, hogy amikor az ember elkezd ráébredni a manifeszt világra - amely ráébredés ekkor indul -, az egyre több szenvedést von maga után, egyre elidegenedettebbnek érzi magát, egyre több szenvedést él át - ez a szamszára². Habár ez fájdalmas dolog, de ez a felébredés útja. Olyan ez, mint a békaharapás - először nem érzünk semmit, minden nagyszerűnek tűnik. Habár elkaptuk a kórt, nem is tudunk róla, majd fokozatosan kifejlődik, elkezdjük érezni és lassan pokolian kezd fájni. A tudatfejlődésünk ezen második szintjén kezdünk tehát felébredni a szamszára "kór"-jában. Ettől a pillanattól kezdve két választásunk van: vagy visszabújunk az öntudatlan fúzió állapotába, vagy elindulunk az egyéni növekedés útján, egészen a transzcendenciáig, a spirituális ébredésig, amely az elidegenedés meghaladását fogja jelenteni. Minden fejlődési szakaszon meg kell fizetnünk a mélység és tudatosság növekedésének az árát, ez a folyamat dialektikája. Az emocionális szakasz első fázisának zavara azt eredményezi, hogy a szelf fúzióban marad ezzel, nem haladja meg, ezek a *nárcisztikus* személyiségzavarok. Ha a második szakasz, a differenciáció elindul, de nem fejeződik be, akkor alakul ki a *borderline* személyiségzavar. Ezt az általános osztályozást sok szerzőnél megtaláljuk - Kohut, Kernberg, Masterson, Mahler, Stone. Ezen patológiák esetében tehát a szelfnek nincsenek valós emocionális határai a környezetével, nincs elég stabil struktúra a tudatban, hogy differenciálódjon a különálló tárgyi világ és a különálló szelf, így az egyénnek nincs kohézív, összetartó szelf érzete. Ekkor vagy nárcisztikus lesz, és a környezetét, mint önmaga kiterjedését kezeli, vagy azt éli meg, hogy őt folyamatosan elárasztja, kínozza, gyötri a környezet, ekkor *borderline* zavar lép fel. A megfelelő terápia a *struktúraépítő technikák* alkalmazása.

- 3. Reprezentációs elme.** Ha az emocionális szakaszban minden jól megy, akkor a szelf továbbfejlődik a harmadik szintre. Többé nem azonosul kizárólag az érzelmi szinttel, meghaladja azt és a *mentális*, vagy *fogalmi*, *konceptuális szelf*fel azonosul. Ez megfelel Piaget művelet

² Szamszára. Szankszrit szó, jelentése létforgatag - a nem megvilágosodott tudatállapot, a mindennapi szenvedéssel teli életünk. Szenvedés abban az értelemben, hogy képtelenek vagyunk megtalálni a tartós, állandó boldogságot, a boldog állapotaink mulékonyak (ahogy a boldogtalanok is) és folyton visszatér bennünk egy alapvető kielégületlenség-érzés, hiányérzés, nyugtalanság.

előtti korszakának. Ez az elme képekből, szimbólumokból és fogalmakból áll. A hetedik hónap körül kezdenek megjelenni a tudatban a képek. A belső kép hasonlít egy külső tárgyhoz. A szimbólum is egy tárgyat képvisel, reprezentál, de nem néz ki úgy, mint egy konkrét tárgy. A második év körül jelennek meg a szimbólumok, általában a "ma, mama" szavakkal és nagyon gyorsan fejlődnek. Két és négy év között ezek a szimbólumok dominálják a tudatosságot. A fogalmak itt kezdenek megjelenni, amelyek a tárgyakat képviselik. A fogalmak, mint alapvető struktúrák 4-7 éves korig dominálják a tudatot, ezután már bonyolultabb struktúrákká szerveződnek. Itt tehát a szelf a fogalmakkal azonosul, belép a nyelv világába, a núszférába, így válik mentális elmévé. Ez egy új világteret hoz a tudatba, megjelenik az idő és az időben való gondolkodás. A szelf a múltba gondol és a jövőbe tekint, ennek megfelelően tervez, cselekszik és elkezdi kontrollálni a testi funkcióit. A núszféra könnyen elnyomja a bioszférát (vagy a ráció a testet), ami egyéni szinten neurózist eredményez, kollektív szinten ökológiai krízist. Az elmében olyan dolgok vannak, amelyek a fizikai szinten nincsenek jelen - jelen nem lévő múlt- vagy jövőbeli dolgokra gondol, tervezget, és mindezek miatt szenved. A múltba gondol és ez alapján ítéli meg magát, így büntudata van - ezek a nyelvi világ velejárói. A fogalmi elme tehát nemcsak meghaladja és magába integrálja a testi-érzelmi szinteket, impulzusokat, hanem azokat el is fojtja, disszociálja, tagadja. A stabil, összetartó mentális szelf megjelenésével, a testi impulzusok (általában szexuális és agresszív) elfojtásával jelennek meg a neurotikus tünetek. E szint zavara eredményezi a *borderline neurózist*. Voltaképpen minden neurotikus szimptóma az egy ökológiai krízis. A borderline zavar esetében a szelf nem tudta elnyomni az érzéseit, hanem azok rohanták le, öntötték el őt. Ott nem volt olyan érzélem, ami ne látszódná, amit elnyomott a szelf, ezért az itteni terápiák célja a struktúra-építés. A törekeny szelfnek differenciált, stabil struktúrát építenek ki. A neurotikus állapotra a feltáró terápiák a megfelelőek, amelyek az elfojtott dolgok felfedését, napvilágra hozását célozzák meg. A kliensnek segítenek abban, hogy elengedje az elfojtás sorompóit, és újra kapcsolatba lépjen az érzelmeivel, ösztönzéseivel, testével. A borderline esetében a célpont az, hogy az elfojtás szintjére tudja emelni a szelfet. A neurózisfejlődés az előző szinthez képest, de a maga szintjén már akadály, amelyet meg kell haladni. A védekező mechanizmusok szolgálnak az elfojtások fenntartására - ezeknek is megvan a fejlődési hierarchiájuk (Vaillant), holarchiába rendeződnek. Először a tipikus védekező mechanizmus a

projektív identifikáció, majd a hasítás, végül az elfojtás. Mindennek a magasabb formája a szublimáció (ez a pszichoanalízis sterilizált kifejezése a transzcendenciára). Ha a védekező mechanizmusok természetesen és jól működnek, akkor mint egy pszichológiai immunrendszer működnek. Segítenek fenntartani a szelf integritását, stabilitását, hatékonyságát és kiűzik a veszélyeztető betolakodókat. Ha a védekező mechanizmus túl erős, akkor az *autoimmunbetegséghez* vezet - a szelf megtámadja és felemészti saját magát. Becsukja a szemét és hazudni kezd önmagának, elbújik maga előtt, szemellenzőt hord. Az aktuális szelf helyére fals szelf kerül. Ez mind a tudat alatti szférába delegálódik, így nem látszik a tudatos szelf számára. A valódi szelfrészek, potenciálok a felszín alá kerülnek. Már a kezdetektől kezdve a szelf törekedhet arra, hogy a túl ijesztő, fájdalmas, zavaró aspektusait elnyomja a saját fejlődési szintjének megfelelő védekező mechanizmusok segítségével. A fals szelf egy egész életen át megmarad, az egyén egy belső őszintétlenséggel biceg át az életen. Ha ez a fals szelf nem bírja a saját súlyát, őszintétlenségét, akkor az ember kibillen, összeesik, letört lesz. Ekkor két választása van - vagy kipihen magát, majd miután fölépült, visszaállítja ugyanazt a fals szelfet és elkerüli a dilemmát, nem gondol rá, kizárja a tudatából, vagy elkezd megvizsgálni önmagát, a hazugságait és ekkor terapeutához fordul, aki segít neki értelmezni egy sokkal őszintébb módon a belső szándékait. Ezek az interpretatív, "bal kezes" terápiák. Egy biztonságos, elfogadó, empátikus légkörben az egyén elkezdheti elmondani önmagáról, belső világáról az igazságot anélkül, hogy a büntetéstől kellene félnie. A fals szelf ezáltal lassan elveszti létjogosultságát. A hazugság értelmezésével az elrejtett fájdalom feltárul és az őszinte tudatosság fényében lassan elég a fals szelf. Az aktuális szelf szépsége átsüt és a belső öröm, élvezet és új mélységek feltárulása lesz a jutalom.

Ezen a szinten zavarként a *pszichoneurózis* alakulhat ki, amit Kohut "a bűnös ember" belső érzetű állapottal jelöl. Az id, ego és szuperego közötti belső háborúskodásról van szó. A *feltáró technikák* hatékonyak, pl. pszichoanalízis, Gestalt-terápia, jungi analízis árnyék-integráló aspektusa.

A mágikus szinten megjelenő képek és szimbólumok nem különülnek el tisztán a tárgytól, amelyet képviselnek, ezért úgy tűnik, hogy a belső képek, szimbólumok manipulálásával ténylegesen megváltozik a tárgy. Például rajzolunk valakiről egy képet, és beleszúrunk egy kést, akkor azt várjuk, hogy az illető a valóságban kárt szenved, esetleg meghal - ilyen pl. a boszorkányság. A gyerek él ilyen világban, úgy látja, hogy a dolgok

egymással mágikusan behelyettesíthetőek és összesűrítendőek. Mivel a szelf és a többi személy, vagy tárgy nem tisztán differenciált, ezért a gyerek benépesíti a világot olyan tárgyakkal, amelyeknek lelket és mentális működést tulajdonít. Ez az animisztikus világnézet, a tárgyaknak, bábuknak lelke van és szándékaik, a felhők azért mozognak, hogy minket kövessenek, mert látni akarnak. Azért villámlik, mert az ég haragszik ránk. Az elme nem differenciálódik tisztán a világtól, így a jellemzőik összekeverednek. Kívül is és belül is minden egocentrikus és nárcisztikus.

Mikor ezek után megjelennek az elmében a szerepek és a szabályok is, rájön a gyerek, hogy nem működik a mágia - hiába bújik a párna alá, a többiek mégis látják. Letesz arról, hogy mágikusan próbálja irányítani a világot maga körül, de úgy gondolja, hogy mások bírnak ilyen képességekkel - kinevez személyeket isteneknek, istennőknek, démonoknak és különféle erőknek. Ezen erők csodálatos módon képesek irányítani a természetet. A gyerek a szüleit is ilyennek látja, és arra kéri őket, hogy a spenótból inkább finom édességet varázsoljanak. A gyerek komplex mitológikus világnézetet alkot, melyben mindenféle egocentrikus erők irányítják a világot. Ezeknek egocentrikus erőt tulajdonít, és egocentrikus imákat, rítusokat kezd alkalmazni. Állandó alkudozásba kezd ezen erőkkel - "ha megeszem az összes vacsorát, akkor biztos elmulasztja majd a tündér a fogfájásom".

Ezután emelkedik ki a racionális világnézet, amelyben az egyén felismeri, hogy ha változtatni akar a realitáson, akkor azon saját magának kell dolgozni, mágikus erők ezt nem teszik meg helyette, nem segítenek. A mágikus és mitikus szintek nem azonosak a spirituális szintekkel, de azok aspektusai már itt is fellelhetőek.

- 4. A szerep/szabály elme.** Piaget konkrét műveletek szintjének nevezte azt a 6-7 éves kor körül megjelenő fázist, amelyben a szabályok és szerepek megértése és alkalmazása kibontakozik. Ez a szemlélet a tudatot kb. 11-14 éves korig uralja. Az egyén mentális szerepeket alkot és magára vesz, a gyerek megtanulja magára venni a másik szerepét is, tehát megtanulja beleképzelni magát a másik szerepébe, más személy nézőpontjából nézni a világot. Ezelőtt csak a saját perspektíváját ismeri - ha megkérdezik tőle, hogy egy kétszínű érmének melyik részét látja ő és melyiket a vele szembenálló személy, akkor mind magára, mind a másikra ugyanazt a színt mondja. Úgy véli, a másik is ugyanazt a színt látja, mint ő. A szereptudat megjelenésével ezt a tesztet helyesen oldja meg, felismeri, hogy a szembenálló a másik színt látja. Ez óriási lépés a

globális gondolkodás felé vezető úton. A morális nézet a prekonvencionálisról az erősen konformista konvencionális szintre jut, ahol a szabály, a rend, a jó és a rossz fogalmai dominálnak.

Ebben a fázisban alakulnak ki a szociális szkriptek (társas forgatókönyvek). Itt már nem az az elsődlegesen fontos, hogy hogyan felelek meg az impulzusaimnak, hanem hogy hogyan felelek meg a csoportoknak, amikben vagyok. Felismerjük ezen a szinten, hogy az egonk nem az egyedüli ego az univerzumban. Azonban itt még nem terjed túl a tudatosságunk a saját köreinken, akik velünk közös nézeteket osztanak, vagy velünk érdekközösségben vannak. Ha valaki ebbe a körbe tartozik haver, ha nem, akkor nem kedveljük. Ha valaki más kultúrájú, hitű, társadalmi státuszú, rangú, akkor önkéntelenül is ellenérzésünk van. Ez voltaképpen egy mitikus tagság - aki osztja velünk a mitológiát, az testvér, aki nem, az mehet a "fenébe". Ekkor már képesek vagyunk decentralálni az egonkról a csoportra, de még nem tudunk decentralálni a csoportunkról. Az etnocentrikus nézeteimről nem tudok átváltani a tisztán globális, világcentrikus, univerzális nézetre.

Megfigyelhetjük, hogy ahogy haladunk előre a tudatosság útján, fokozatosan csökken az egocentrizmusunk. A fejlődés iránya egyre kevésbé egocentrikus állapotokba vezet. Az evolúció azon alapkészítetése, hogy minél nagyobb mélységeket hozzon létre, azonos az egocentrizmus túljutására való készítetéssel, és az egyre nagyobb, kiterjedtebb és mélyebb egészek létrejöttének drivejával. A molekula felülkerekedik az atom egocentrizmusán, a sejt felülkerekedik a molekula egocentrizmusán. Ez a tendencia sehol nem annyira nyilvánvaló, mint az emberi fejlődésben.

Az ötödik szint lesz az, ahol mindenkit egyenlő emberi lénynek érzünk, élünk meg, meghaladjuk az etnocentrikus látásmódunkat. Ez előtt azonban a szelf egy sereg szkriptnek, szabálynak, szerepnek, személynek igyekszik megfelelni. Ezek a szkriptek teszik lehetővé, hogy kifelé forduljunk, részt vegyünk az inszubjektív kultúrában, ahol a kölcsönös érdeklődést, törődést, kölcsönös gondoskodást tapasztaljuk meg. Mások szemén át látjuk a világot, így egy szélesebb, kiterjedtebb tudatosságot tapasztalunk meg, ami túlterjed az "én", az "enyém" keretein. Ezek a szkriptek is torzulhatnak, maladaptivakká válhatnak. Akkor beszélünk *szkript patológiáról*, ha valaki fals, torz szociális maszkot hord. Lehet valakinek a szkriptje pl. az, hogy "én egy elfuserált ember vagyok, nem vagyok jó, sose tudok semmit jól csinálni". A fals szelf ezekkel a szociális hazugságokkal él, amelyekkel nemcsak a saját érzéseitől távolodik el, hanem attól a szelfjétől is, amellyel a kulturális

világban normálisan részt tudna venni. Ha nem ismételné meg magában állandóan azt, hogy "én ezt nem tudom", akkor nem lenne problémája. A *kognitív-szkript analízis* a megfelelő terápiás eljárás. A kognitív terapeuták ezekkel a fals szkriptekkel dolgoznak - pl. tranzakció-analitikusok, családterapeuták, narratív terapeuták. A korábbi fejlődési szakaszokban nem lehet ezekkel dolgozni, hisz ott még nincsenek szkriptek. Ezen módszerekkel direkt mennek neki a fals, torz szkripteknek, játszmáknak, direkt rávilágítanak, hogy ezek a szkriptek nem igazak, egyszerűen hazugságok, hisz nem passzolnak a konkrét tényekhez. Aron Back, a kognitív terápiák egyik atyja azt találta, hogy a depressziósok téves hiedelmeket, szkripteket használnak, és úgy ismételné meg magukban ezeket, mintha igazak lennének. "Ha x nem szeret, már senki sem fog szeretni" "Ha nem kapom meg ezt a munkát, sose kapok már munkát". Ezeknek lehetnek mélyebb gyökereik is, korábbi fejlődési stádiumokban kialakult zavarok, fixációk, ekkor feltáró terápiát is vezethet a terapeuta. Az ilyen kognitív terápiákban a személyt arra kérik, hogy figyelje meg a gondolatait, mítoszait, majd szembesítse őket a valósággal - tesztelje le, hogy valóban úgy vannak-e az életében. Lehet, hogy ha például nem kapja meg az adott állást, akkor még sincs vége az életének, nem hal meg. A terapeuta abban segít, hogy a kliens észrevegye magában ezeket a hamis értelmezéseket és helyettesítse azokat a valóságnak megfelelőekkel. Az alapszemlélet: "Gondolkozz másképpen, és akkor másképp fogod magad érezni!" Ha a terapeuta erős érzelmek felbukkanását látja, amelyekkel nem tud mit kezdeni a személy, akkor átvált a terápia feltáró fázisba, melyben felhozzák azokat az érzelmeket, amelyeket a kliens elnyom, nem akar észrevenni. Egy tipikus terápia általában e két szinttel dolgozik - először a fals szkripteket ismerik meg, majd a mögöttes elnyomott érzelmeket hozza a felszínre. Az első tudatfejlődési szint patológiái mindezzel szemben olyan súlyosak, hogy orvosi pszichiáterek kezelik, akik gyógyszereket írnak fel. A kettes szinten struktúraépítő munkát végeznek. Ennek úttörői pl. Kenberg, Kohut, Masterson.

5. Reflexív elme - a formális műveletek szintje. *Világcentrikus, érett ego.*

A mi kultúránkban 11-15 éves kor körül jelenik meg a formális műveletek képessége. A konkrét műveletek szintjén a körülöttünk lévő konkrét tárgyakkal tudunk műveleteket végezni, a formális műveletek szintjén viszont már a gondolatokkal is meg tudjuk mindezt tenni, mérlegelve a lehetőségeket és a hipotéziseket. Ezen a szinten már nemcsak a világról gondolkozunk, hanem a gondolatokról is. A serdülőkor nemcsak a szexuális érés miatt zaklatott, hanem az elmében

felbukkanó újabb és újabb lehetőségek miatt - amelyek eddig nem voltak jelen. Lehetséges szerepek, irányok, világok jutnak eszébe és végig gondolja, milyen lenne, ha azokba fogna, mit csinálna, mi lenne a következménye. Ekkor válunk éretté az introspekcióra, először tárul fel az elme a tudat szeme előtt, kialakul a pszichológiai tér, új, izgalmas területek. Belső képeket látunk, halljuk a gondolatainkat, tudjuk és tapasztaljuk mindezeket. Tudjuk, hogy ez nem valami külső mitikus istentől származik, de nem is egy elfogadott tekintélyszemélytől, hanem valamilyen furcsa, megfoghatatlan és csodálatos módon mindez önmagunkból jön. Tudunk gondolkodni a gondolatokról, így képessé válunk megítélni azokat a szerepeket és szabályokat, amelyeket az előző szakaszban reflexesen "benyeltünk". A morális nézetünk megváltozik és az előző konvencionálisról posztkonvencionálisra vált. Kritizálni kezdjük a saját társadalmunk konvencióit, hisz már mi magunk vagyunk képesek meghatározni a normákat. Többé nem azonosulunk ezekkel, hanem kritikus távolságból szemléljük, meghaladva és integrálva azokat. Már mint eszközökkel tudunk velük dolgozni. Ebben a folyamatban is láthatjuk a holonok egy adott szakaszra jellemző három fejlődési stádiumát. Először fuzionálunk a konvencionális szabályokkal és szerepekkel, majd differenciálódunk és meghaladjuk őket, szabaddá válunk tőlük. Végül integráljuk őket magunkba - a szociocentrikus szintről a világcentrikus szintre lépünk. Ekkor ismét decentrálnódunk, csökken a nárcizmus és egocentrizmus. Tudni akarjuk mi a jó, az igaz, a fair mindenki számára - nemcsak a barátaink, rokonaink, országunk, stb. számára. Elkezdjük globális szempontból nézni a világot, amivel már egészen közel kerülünk a valódi, tiszta transzperszonalitásra való kinyíláshoz.

Ekkor már látjuk, hogy a csoportunk, vallásunk, ideológiánk nem az egyetlen az univerzumban. Ez egy nehéz átalakulás és eléggé ritka, hogy valaki megvalósítsa³, hisz minél nagyobb a mélység, annál kisebb a kiterjedés. Ennek a megvalósítását az is erősen megnehezíti, hogy a kultúránk gravitációs központja épp e szint alatt van, illetve ma éljük az áttevődését az új szintre. A Szellem az evolúció során először ezen a ponton néz át a szemeinken, a világ először szabadult meg az "én" és az "enyém" képzetektől és megszületik a törődés, együttérzés és nem a

³ Egy-egy alkalomkor sokan átélnek ezt. Pl. a tv-ben, vagy a moziban egy megható filmet nézünk és átérezzük, hogy mindannyian emberek vagyunk, egyenlő jogokkal, stb., talán még könnyezünk is. A moziból hazafelé, ahogy az állapot elhalványul, visszaépül a megszokott tudatállapotunk és már zavarnak a pénzt kérő koldusok, önmagunkban kritizáljuk a nálunk gazdagabbakat vagy szegényebbeket az utcán, a szomszéd idegesít, stb. Kevesebben vannak, akik meg is maradnak tartósan a globális szemlélet állapotában és életüket, tevékenységeiket, kapcsolataikat ez alapján rendezik át.

vak-vallásosságból és vak guru követésből, hanem a meggyőződésből származó hit. A Szellem a saját intrinzik értékében bontakozik ki és csak azoknak a hangján keresztül szól, akiknek bátorságuk van a világcentrikus térbe lépni, és már nem lépnek vissza onnan.

Az ezen a szinten megjelenő posztkonvencionális erkölcsöt a diverzitás és multikulturalizmus jellemzi. Míg a konvencionális erkölcs szociocentrikus, a posztkonvencionális világcentrikus, mely az univerzális egyenlőség szellemén alapul. Az ötödik szint ritka és elit, melyet nehéz megvalósítani. A probléma, hogy ha más emberekhez univerzálisan állunk hozzá, nem értik meg ezt, hiszen még nem ismerik ezt a tudatállapotot. Továbbra is egocentrikus szemszögből látják a világot. Felmérések szerint az amerikai lakosság csupán 4%-a esik ebbe a magasan fejlett állapotba (Wilber 1996).

Ha egyszer kiszakadunk a kultúránkból, felülemelkedünk azon, és eltávolodunk a szocio- és etnocentrikus ítéletektől, akkor kik vagyunk mi? A régi kényelmes szerepek és szabályok nélkül kik vagyunk? Hogyan határozzuk meg a saját identitásunkat? Mit akarunk az élettől? Mik akarunk lenni? Erickson ezt identitáskrízisnek hívja.

A multikulturalisták kemény identitáskrízisben vannak, ez ennek a szakasznak a patológiája. Ők azok, akik a kulturális egyenlőséget hirdetik ideológiailag, a lelkükben nem állnak azon a szinten, ahol ez szívből jön. A hivatalos álláspontjuk az, hogy az elitizmus minden megnyilvánulása rossz, de az aktuális énjük az egy elit szerepet vett fel. Így kénytelenek hazudni maguknak az aktuális énjükkel kapcsolatban. El kell rejteniük önmaguk elől, be kell csapniuk magukat. Arra az álláspontra helyezkednek, hogy senkit nem szabad megítélni, minden morális álláspont egyenlő, kivéve persze a sajátjukat, mely felsőbbrendű, egy olyan világban, ahol semmi felsőbbrendűnek nincs helye. Ez *identitáskrízist* okoz. Az identitásneurózis a tipikus 5. szintű patológia, a serdülő elme problémája. Ez a modernitás problémája is egyben. Azt állítja, hogy felülkerekedik mindezen, mégis ennek a csapdájában van, ezért állandó önbecsapásra kényszeríti magát. Ez Orwell "gondolat rendőrsége". Ezen a szinten a terápia az *introspekciót*, az önmagunkba tekintést, *önismeretet* használja. A terapeuta ilyenkor filozófiai dialógust folytathat a klienssel, aminek nem is a tartalma a lényeg, hanem a kliens formális-reflexív elmeműködésének és az eköré épült szelférzetének a betréningezése.

6. **Vízio-logika.** Végül következze az utolsó olyan szakasz, amelyet a hagyományos pszichológia is ismer. A hagyományos kutatók és elméletalkotók ennek a szakasznak a felismeréséig jutottak, mint

legmagasabb tudatállapot. Itt az alapvető struktúra a vízionális gondolkodás, víziológia, vagy hálózatlogika (network logika). Ez egy szintetizáló, integráló tudatosság (ennek példája Wilber munkája). A formális műveletek szintje is szintetizál és integrál, de ez megmarad a vagy-vagy, egyik vagy másik, ez vagy az, arisztotelészi logikája mellett, tehát dichotomizáló logikát használ. A víziológia nem ilyen kizorításos, hanem interakciós gondolkodást használ, minden elem egyenlő módon jön számításba, egymással interakcióban van. A jobbkezes megközelítésben általában ilyenek a rendszerelméletek. Ha nem külső dolgokról van szó, hanem belsőkről, akkor egy integrált személyiséget találunk. Amikor az én gravitációs központja a víziológiával azonosul, akkor egy nagyon magasan integrált személyiség jelenik meg, egy olyan én, amely globálisan szemléli a dolgokat, és nem csak szónokol erről.

Erre a szintre Wilber a „*Kentaur*” szót használja. Ez a test és elme egységbe lépését fejezi ki. A núszféra és a bioszféra egyenlően van jelen, összekapcsolódik egy relatív, autonóm énben. Ez nem azt jelenti, hogy izolált, egocentrikus, elkülönült énről van szó. A hálózataiban integrált énről van itt szó, a felelősség és szolgálat hálózatába integrált énről. Több kutató is foglalkozott ezzel a szakasszal (Erikson, Maslow, Selmann, Lövinger, Broughton).

Az integrált én a testet és tudatot egyaránt tudatosan tapasztalja. Kialakul a megfigyelő én, ami elkezd túlhaladni az elmét és a testet, és ezért, mint tárgyakat tudja szemlélni őket, ezekre állandóan tudatos tud lenni, mint megfigyelhető tapasztalatokra. Nemcsak az elme néz kifelé a világra, maga a megfigyelő én az, ami kitekint a világra és az elmére, amely eddig a világot tekintette. Ez egy nagyon erőteljes transzcendencia, amely fokozódik a magasabb fázisokban.

A megfigyelő látja a test és az elme impulzusait, érzéseit, és emiatt képes integrálni ezeket. Mint minden szinten, itt is a hármas folyamat látható: a kezdeti fúzió, a differenciálás és az integráció. Az 5. szinten azonosulunk a formális elmével. Ezután a megfigyelő elkezd differenciálódni az elméről, és mint megfigyelhető tárgyat látja azt. Már nem azonosul vele, hanem képes integrálni az elmét más, a tudatban megjelenő komponensekkel is, valamint a testtel és annak impulzusaival. Így kialakul a kentauri állapot, ahol az elmét és a testet integrált egységként tapasztalhatjuk.

Ezt úgy is hívhatjuk, hogy *egzisztenciális szint*. Ezen a szinten teljesen egyedül vagyunk. Nincs többé vakhitünk a társadalom hagyományos szerepeiben, szabályaiban. Nem vagyunk etno- vagy szociocentrikusok.

Inkább világcentrikus térben élünk. Minden szint, ami túl van a formális műveletek szintjén, globális nézetet eredményez. A magasabb és mélyebb állapotok abban különböznek, hogy egyre jobban feltárják ezt a perspektívát, amiből egyre több belátás, és egyre több szabadság származik.

Ezen a szinten szintén megjelenik a buktató, ugyanis a szabadság perspektíva nélküliséget eredményez. Minden nézőpont egyformán érvényes, nincsen elsőbbség vagy dichotómia, vagylagosság, minden lehetséges, nincsen kiemelt perspektíva. Minden egyszerre lehetséges, és ez nagyon dezorientáló hatású, amiben el lehet veszni. Minden perspektíva relatív és egymástól függővé válik, nincsen abszolút alap, nincsen stabil hely, ahol meg lehetne pihenni és azt mondani, hogy megérkeztünk.

Az a tény, hogy minden perspektíva relatív, nem jelenti azt, hogy nincsen előny. Ez nem jelenti azt, hogy valaki nem lehet előbbre egy másik embernél. Minél nagyobb mélysége van egy tudatállapotnak, annál magasabb szintű, mint a többi. Ha csak a relativitásra fókuszálunk, akkor jön a perspektíva-nélküliség örülete, amely során megbénul az akaratunk és ítélőképességünk. Azt éljük át, hogy minden relatív, nincs jobb és rosszabb, nincs értelme a megkülönböztetésnek. Mit csináljunk, merre lépünk? Nincs hová lépni, nincs mit csinálni. Nem vesszük észre, hogy ez az állapot jobb, mint más alternatívák, a hagyományos ellentétekben való gondolkodás. (Ez a buddhista tanításokban a dolgok kölcsönös egymástól függőségének, tehát a karma látásának a szintje. Itt azt tanítják, hogy el kell jutni arra a szintre, ahol látjuk, hogy minden összefügg egymással kölcsönösen, nincs semmi állandó, minden múlandó, relatív, állandó, stabil önvaló nélküli.)

Ez az aperspektivikus tere a víziologikának azt jelenti, hogy a Szellem végtelen, csodálatos perspektívákon át szemléli a világot. Ez egy további decentrálás, további transzcendentálás, az evolúció következő spirálja az ego átalakulásának folyamatában.

Ez a transzperszonális átalakulás határállomása. Ezen a szinten a legfőbb jellegzetesség, hogy az én már nem “veszi be” a hagyományos és elvakult vigaszokat. Az én nem képes többé a trivialitásokkal lenyugtatni magát. Pont ez az elsődleges feladata a 6. szakasznak, hogy sokkal autentikusabb én fejlődjön ki. A behatárolt, véges én a halálához érkezik, a mágia nem menti meg, a mitikus istenek, a tudomány, a racionalitás nem segít. Ezzel a ténnyel való éles és fájdalmas szembesülés eredményezi magát az autentikussá válást. A saját

halandóságunkkal, végességünkkel való szembesülés az, ami autentikussá, hitelesen itt és most élővé tesz.

Az egzisztencialisták gyönyörűen elemezték az autentikus én jellemzőit, létezmódját, nézőpontját a világban. Valamint azokat a tévhiteket is, melyek meghamisítják, szabotálják ezt az autentikusságot. Egyik ilyen, hogy hazudunk a saját halandóságunkat illetően, és halhatatlannak vélt szimbólumokat gyártunk. Hiú, naiv, csalóka kísérleteket teszünk, hogy az időt legyőzzük, és örökkévalóan létezzünk valamilyen mitikus mennyországban, vagy valamilyen racionális projectben, vagy művészeti alkotásban, a hírnevünkben, a gyermekeinkben, az utódainkban. Ezekkel csak erősítjük a képtelenségünket a halállal való szembesülésre.

Inkább a külső erők passzív áldozatainak tekintjük magunkat. Hazudunk magunknak a jelen pillanat gazdagságáról azáltal, hogy a múltba képzeljük magunkat, és ettől büntudatunk van, vagy a jövőbe, és ettől idegesek vagyunk. Hazudunk a felelősségünket illetően, a csordaszellemben menekülünk, és elveszünk a másokban. Mindezt azért, hogy a puszta létezésünk sokkoló valóságától, tényétől elbújhassunk. Az autentikusság nem csak önmagáért fontos, hanem azért is, mert ez a bejárat a transzperszonális szintekre, melyeket nem korlátoznak mítoszok, mágikus elvárások, ego, vagy etnocentrikus túlfűtöttségek.

Az egzisztencialista írók írásaiban kíméletlenséget, zord hangvitelt találhatunk. Pontosán azért, mert ez az egzisztenciális félelem, szorongás területe, a kényelemtől, a vigasztól, az áltámaszoktól való mentesség. Az elkeseredésnek az az oka, hogy legtöbbször nem ismerik az innen továbbvezető utat. Ha egy egzisztencialistának azt állítjuk, hogy vannak olyan tudatszintek, melyek túlmennek az egzisztenciális félelmen, akkor azt látják, hogy próbáljuk leplezni önmagunk előtt a halálfélelmünket, az énünk túlélését biztosító tevékenységeinket, a függő viszonyainkat, tévedéseinket, és a fejünkre olvassák, hogy nem vagyunk autentikusak. Ha mosolygunk, máris nem vagyunk autentikusak, mert máris megtörtük a szürke örömtelenség szent körét.

A 6. szinten is a fúzió az első lépés, eggyé válás az egzisztenciális, autentikus állapottal. Így ez válik minden realitásunk referenciapontjává. Ez a középpontunk, amihez képest nézünk minden jelenséget. Minél több dühöt, szorongást, félelmet tudunk kimutatni, a létezésünk értelmetlensége iránt, annál autentikusabbak vagyunk. Nem szabad mosolyognunk, mert az az inautentikusságunkat mutatja. A fő probléma ezen a szinten, hogy már nem vagyunk a perszonális szinten, de még a transzperszonálison sem. A perszonális ízetlenné,

mélységesen jelentéktelenné, értelmetlenné vált. Meg fogunk halni, minek élünk akkor így? Ennek a szintnek a patológiájánál általános az érték, a jelentés hiánya, minden értéktelen, kiüresedett. Az *egzisztenciális patológia* tünetei, továbbá az egzisztenciális lehangoltság, izoláció, egyedüllét, otthontalanság érzés, egzisztenciális szorongás, szorongás önmaga elvesztésétől. Erre megfelelő a humanisztikus és egzisztenciális terápia, amely a klienst a nem-autentikusságával konfrontálja.

Érdekesség, hogy az eddigi kutatások alapján a "Kentaurnak" boldognak kellene lennie. Integrált, autonóm énje van. Mindent kipróbált már, amit a perszonális területek nyújtani tudnak és ez nem elég. Semmilyen élmény, tapasztalat nem ad újat, nem elégít ki. Semmit sem érdemes hajszolni, keresni. Nem azért, mert nem sikerült elérni a dolgokat, hanem azért, mert mindent elért az ember, és továbbra is hiányérzete maradt. A világ pont a legnagyobb dicsőség tetején vált szürkévé, lapossá. Minden, ami korábban izgatottságot okozott, tervek, élmények, vágyak, azok semmivé váltak. Ki fogja meghallani a hívásunkat a sivárság poklában? Miért élünk? Honnan vegyük a lelkiezt, bátorságot, hogy ellenálljunk a kardoknak és lándzsáknak, melyek naponta sértik fel oldalunkat? Minek próbáljuk meg, a végén úgyis minden semmivé foszlik. Küzdeni, vagy megadni magunkat? Az életcélok eltűnnek. Ez az az ember, aki szemtől szemben áll a létezéssel, és mélységesen elege van belőle. A személyes dolgok értéktelenné váltak számára. Eljutott a transzperszonalitás kapujához. (A buddhisták erre mondják, hogy a meditáció alapja a szamszárától - létforgatagtól - való undor.)

A transzperszonális kapujában

A transzperszonális szakaszokról, a tudatfeletti szintekről (szupertudat) fogunk beszélni. Vajon mi az a megfigyelő én, ami megjelenik a Kentaur szinten, és megfigyeli a testet és a tudatot? Milyen mélységig, hová vezet? A nagy misztikus tradíciók és bölcsek éppen erre adnak választ. Azt mondják, hogy a megfigyelő én egészen az Istenhez megy. Saját tudatosságunk legmélyebb pontján a végtelenséget találjuk. A megfigyelő ént Ennek is hívják, vagy a Tanúnak. Mindent megfigyel, mindennek a tanúja. Tiszta jelenlét, Tiszta Tudatosság. Ez az áttetsző tanú a direkt sugara az élő Istennek. A végső Én nem más, mint Krisztus, Buddha, maga az Üresség. Ez a világ nagy bölcseinek, misztikusainak a megdöbbenő tanúságtétele. Ez az a hely, ahol az elme megszűnik, a szelf túllép az elmén, ami születése óta felépült a tudat terében. Az Én, a Tanú a

kezdetektől fogva jelen volt, mint a tudatosságunk alapja, akármelyik szakaszban is volt a tudatosságunk, csak nem volt tudatos magára. Jelen volt a szimbólumokban, az érzésekben, a gondolatokban, de ahogy zajlik a növekedés, a transzcendencia, úgy válik egyre érzékelhetőbbé. Bármely holonnak a mélyén ez van. Ahogy a mélység növekszik, a tudatosság egyre erősebben, észrevehetőbben süt át. Ebben semmi okkult nincsen, hiszen láttuk, hogy minden szinten az én identifikálódik az adott szinten megjelenő új jelenséggel, majd attól elválik és végül integrálja önmagába. Ugyanígy volt a legutolsó szakaszban a Kentaurnál a gondolatokkal, belső képekkel, érzelmekkel. Ezekről elválik az én. Magától az elmétől válik el. Itt kezdődnek a misztikus, befelé tekintő, kontemplatív, meditatív hagyományok, a jóga módszerek. Ott kezdődik az egész, ahol az elme kiszáll. Mikor az én túljut az elmén, transzracionálissá, transzpersionálissá, transzmentálissá válik, akkor kezdődnek az újfajta megélések, utak. Ezek a meditációs tradíciók azon alapulnak, hogy megvizsgáljuk és megtapasztaljuk magunk a tudatosság mélyebb rétegeit. A fő cél: végig követni a tudatosságot egészen a forrásáig. Megfigyeljük, átéljük, ami ott van, nemcsak elgondolkodunk róla.

Amikor túllépünk a saját egónkon, a saját énünkön, akkor felfedezzük az énünk igazi természetét, ami nem más, mint a Szellem, az üresség maga. Ez az, amiben az egész manifesztálódó kozmosz, a jelenségek világa megjelenik. Minden jelenség közös alapját fedezzük fel magunkban. Olyan felső identitást találunk a tudatunk mélyén, ami azonos az egész megnyilvánult világgal, közös alapja annak, amit egykor különálló énként és külső jelenségekként tapasztaltunk. A közös, egységes, elválaszthatatlan, végtelen alapot találjuk meg. Az elkülönült én képzete végleg szertefoszlik. Így halad az evolúció útja az anyagon át a testig, a testtől az elméig, az elmétől a Szellemig. Az evolúció a fizikai világon át halad az élőlények megjelenéséig, majd az érzelmek és racionális tudaton át a végső Szellemig. Ezeken a fokozatokon át az Én a sekély és szűk dimenziókon át az egyre mélyebb, tágasabb dimenzióig halad, egyre szélesebbé, tágasabbá válik, míg eléri mindennek a végső alapját. A transzpersionális fejlődési szakaszok nem mások, mint a megfigyelő én szintjei, amelyeken át követi önmagát a végső felismerésig, a Tiszta Ürességig. Ez az egész evolúciós folyamat alapja és célja, minden emberi történésnek, érzésnek, életeseménynek, személyes krízisnek, fejlődésnek a célja.

Mindig is kevesen voltak az emberiség történelmében azok a férfiak és nők, akik a fejlődésnek ebbe a szakaszába emelkedtek, akik kiléptek a szokásos életmódból, rendszerből, túl léptek az átlagoson, a normálison, és

elindultak a tudatosság új, magasabb szféráiba. Ezen az úton mindig csatlakoztak egymáshoz a hasonló szinteken járó, hasonló gyakorlatokat végző emberek. Az ilyen közösségek gyakorlatokat, szabályokat, paradigmákat dolgoztak ki, melyek segítették a tudat fókuszálását a mélyebb területekre, és a magasabb világterek feltárását a gyakorlók számára. Az úton előrehaladt személyek ezeket leírták és tanították a tanítványaiknak, utódaiknak, útjelzőket hagytak, melyek segítségével más is beléphetett a magasabb tudati birodalmakba. Ránk maradtak ezeknek a belső utazásoknak a térképei, azzal a központi kikötéssel, hogy csupán ezeknek a térképeknek a megtanulása, memorizálása nem segít semmit. Végig kell járni az utat. Csak elolvasni a könyvekben leírt spirituális tanításokat, meghallgatni előadásokat, elmenni nagy mesterekhez, csupán annyi, mint a térképet nézegetni, de az nem az utazás maga. A meditációs, kontemplatív gyakorlatok azok a járművek, amelyek elvisznek a célhoz.

Mit csinálunk mi a XX. század végén? Vesszük ezeket a különféle ösvényeket, térképeket, összehasonlítjuk őket, keleti, nyugati, ősi és modern tradíciókat, megnézzük mik a különbségek, és járjuk őket. A jobbkezes megközelítés, az akadémikus okoskodás, vitatkozás meg sem érinti a lényegét. Bizonyos ösvények teljesebbek mint mások, egyesek egy-egy szintre specializálódnak, mások kihagynak bizonyos szinteket, mások egy-egy szintet sok alszintre osztanak. Ebben a gyakorlati alapokon nyugvó kultúrközi összehasonlításban megpróbálunk egy "Master Template"-t gyártani, ami nem más, mint a tudat magasabb szintjeinek széleskörű, összetett térképe. Ezek megmutatják, hogy milyen magasabb szintek vannak bennünk, milyen belső potenciálok, alapvető struktúrák vannak, melyek arra várnak, hogy felfedezzük őket a belső növekedésünk során.

Nagyon sok kutatást végeztek a transzperszonális pszichológusok e téren, egyrészt a saját tapasztalataik és más úton járók és a különféle írások összehasonlítása alapján. Mára elég nagy biztonsággal állíthatjuk, hogy legalább négy nagy állomása van a transzperszonális fejlődésnek: *pszichikus – szubtilis – oksági – nonduális*. Ezek alapvető struktúrák, mindegyikből másképp néz ki a világ, mindegyiknek megvan a maga világlátása. Ezek a következők: *természeti miszticizmus – istenség miszticizmus – formátlan miszticizmus – nonduál miszticizmus*.

Minden szint jól elkülöníthető egymástól, meglehetősen specifikus, rá jellemző világnézetet tartalmaz, eltérő világfelfogás móddal, eltérő érzéssel, más morális hozzáállással, más szükségletekkel. Ne feledjük, hogy nem a szinteken, a létrán van a történés lényege, hanem a lényeg maga a mászó, az énrendszer.

Ezekre a magasabb szintekre való betekintés - amikor még alacsonyabb szinten járunk a fejlődésünkben, és alacsonyabban van a súlypontunk - nagy, meghatározó, akár beavatásszerű élményt is jelenthet. Utána visszaesünk az aktuális énszintünkre, és onnan haladunk tovább, vagy a csúcselmények annyira megzavarhatják a jelenlegi énünket, olyan sokkhatásuk lehet, hogy regresszálhatunk korábbi szintekre, ahol még elintézetlen ügyeink vannak. Ez akkor jön elő, amikor visszajövünk az élményből, és az egónkkal elkezdjük értelmezni azt. Ilyenkor előbukkannak a még lerendezetlen dolgok bennünk.

A transzperszonális szinteken a fejlődés nem mereven lineáris. Az előrelépés akkor történik, ha az énközpontunk azonosul a magasabb struktúrákkal, az énem gravitációs központja felkerül, új otthont épít, mely köré a percepcióját, morális hozzáállását, motivációit elrendezi és megnyilvánítja. Minden tradíció leírja ezeket a szinteket és azok jellegzetességeit, azt, hogy hogyan lehet odajutni, hogyan lehet visszaesni, mik a veszélyek. Ezeket megtapasztalhatjuk egy csúcselmény során, előreugorhatunk, de ha az egész struktúránkat nem visszük fel - ehhez idő kell, hogy azokat megemésszük, integráljuk, megszilárdítsuk, ha ez nem így történik -, akkor "elszállhatunk", nincsen alapja az élményeinknek, elszakadunk a saját gyökereinktől és a realitástól (nem egy pszichoterapeutával találkoztam, aki azon dolgozott, hogy a földre visszarángassa az elszállt kliensét).

7. A pszichikus szint. Ennek a szintnek a lényege, hogy *állandó éberség és tudatosság* van jelen, amely függetlenné válik az individuális egótól, vagy a Kentaurtól. Bár parapszichológiai jelenségek jelennek meg az egyén életében, nem ez, ami meghatározza ezt a szintet, hanem az állandó éber tudatosság jelenléte. Ezen a szinten megélhetjük, hogy időnként feloldódik az elkülönült érzetünk, és a durvább, a szenzomotoros világgal eggyé válunk. Ez a *természeti miszticizmus* élménye. Például ülünk egy hegytetőn, relaxálunk, pihenünk, és egyszer csak "vumm", nincs többé szemlélő és hegy, hanem az egész eggyé válik, a szemlélő a hegygé válik. Ott a hegy és úgy érezzük, hogy mi magunk vagyunk a hegy, *bennünk* van a hegy. Közelebb van a hegy, mint a saját bőrünk. A tárgy és a szemlélő között megszűnik az elkülönültség. A tárgy itt a külvilágot jelenti, a természetet. Megszűnik a kívül és belül különbsége. Ez mégsem pszichotikus adualizmus, mert ebben az állapotban pontosan meg tudjuk mondani, hogy hol van a testünk és a környezetünk határai. Ilyenkor természeti misztikussá válunk, a magasabb Énünk, a felsőbb Lélek, vagy Világlélek, vagy az ökonoeitikus én nyilvánul meg bennünk. Ez a váltás az egyéniből az egységbe nagyon hirtelennek tűnhet. Ne feledjük, hogy e pont

előtt egy hosszú folyamaton mentünk végig, ahol már egy csomó elkülönülést tettünk meg a testünkötől. A materiális szinttől, ami az első szinten volt, már a második szinten a biológiai, érzelmi szinten vagyunk, a harmadik szintnél a mentális dimenzióban, a negyedik szinten szociocentrikus dimenzióban, itt már meghaladjuk a pusztán individuális létünket, már nem test vagyunk, hanem szerepek (apák, anyák vagyunk, szakmánk van, céljaink, értékeink vannak). Már kulturális identitásunk van, bár nem tudjuk elképzelni, hogy kultúra nélkül hol lennénk, mik lennénk, hogy élnénk. Az ötödik szinten mindezen a kulturális, konvencionális kereteken túljutunk, és a világgözpontú identitást alakítjuk ki. Globális identitásunk lesz. Ezt onnan ismerjük fel, hogy fáj etnocentrikusnak lenni, zavarba ejtenek az etnocentrikus beszédek. Innen már csak kis lépés a váltás, amikor az énünket nemcsak minden élő emberrel érezzük egységnek, hanem minden élőlényvel. Az antropocentrikus előítéleteink is lassan eltűnnek, és kiterjedünk minden élőlényre. Ekkor éljük meg a Világlelket. Ahogy a molekulák egy reggel arra ébrednek, hogy az atomok bennük léteznek, a sejtek arra ébrednek, hogy a molekulák bennük léteznek, mi is egyik reggel arra ébredünk, hogy a természet a mi részünk, bennünk létezik, nem pedig mi vagyunk a természet részei. Úgy kezdjük kezelni a természetet, ahogy mondjuk egy hétköznapi ember bánik a saját szemeivel. Óriási óvatossággal, odafigyeléssel, gyengédséggel. Ez nem ideológiákból fakad, nem azért tesszük, mert egy jó könyvben ezt olvastuk, nem hangoztatjuk, hogy mi mennyire természetvédők vagyunk, hanem egész egyszerűen nem is tudunk másmilyenek lenni, másképp látni. Ez spontán, szívből jövő környezeti etikát teremt meg önmagunkban. Ez furcsának, távolinak tűnik, amíg meg nem tapasztaljuk mi magunk. Nem egyetlen lépést teszünk a testünkötől, a Világlelekig, hanem egy hétlépcsős folyamaton megyünk végig.

Minden pszichikus szinten közös az, hogy egyik lábbal a durva, személyes területen vagyunk, a másik lábunkkal pedig a finomabb transzperszonális területen. Ez a durva valóság meghaladásának a kapuja, a közönséges test, elme és kultúra meghaladása. Ezt gyakran meditációs állapotok előzik meg, például sámáni utazások és víziók, a Kundalini energia felébredése, a belső pszichikus anatómia teljes feltárulása, a finom energiacsatornák, csakrák meglátása, spontán spirituális ébredés. Mély múltbeli traumák újbóli átélése, azonosulás valamilyen természeti jelenséggel, állattal, növényvel, egészen a minden természeti formával való azonosulásig.

Ahogy az én meghaladja a Kentaurt, mélyebb és magasabb dimenziók tűnnek fel, és ezeket látja és tapasztalja. Minden tárgy, ami a szemünk előtt

van, az közvetlenül érzékelhető, átélhető ebben az új pszichikus világtérben. Ebben a pszichikus világtérben a tárgyak éppoly valóságosak, mint a szenzomotoros világtérben mondjuk a sziklák, vagy a fogalmak a mentális térben. A pszichikus térben nem kell azon gondolkodni, hogy ezek a dolgok igazak, vagy nem igazak, a valóság vagy a fantázia szüleményei-e, ugyanis éppolyan valóságosak, mint más világterekben más tárgyak. Amíg nem ébredtünk rá a pszichikus kogníció szintjére, addig nem látjuk ezeket a dolgokat, ahogy a szikla se látja a gondolatokat. Lehet, hogy kellemetlen dolgokat mondunk azokra, akik ezt látják: képzelődnek, hallucinálnak, megszállottak stb... Szerencsére ma már sok pszichoterapeuta elfogadja ezen jelenségeket és képes megkülönböztetni mindezt a patológiáktól.

A pszichikus tér is egy világtér, amiben a neki megfelelő jelenségek jelennek meg. Például a mentális térben megjelennek a gondolatok, azalatt nem is tudjuk, hogy vannak gondolatok. Ugyanígy van a gondolatvilágunkon túli dimenziókkal is.

A pszichikus szint rendellenességei a következők (Wilber 1986):

A spirituális élmények és/vagy energiák váratlan és erőteljes betörése a tudatba olyanoknál, akik nem foglalkoztak még spirituális gyakorlatokkal. Például a Kundalini energia berobbanása, amit Wilber "pszichológiai dinamit"-nak nevez. Ez enyhébb esetben zavaró, erősebb esetben pusztító is lehet. A megfelelő terápia: az egyén egy terapeuta mellett "átvészeli a vihart" (konvencionális pszichiáter borderline, vagy pszichotikus rohamnak vélheti és begyógyszerezheti, amivel befagyasztja a folyamatot), vagy tudatosan belefoghat egy gyakorlati spirituális út követésébe. Ha energiaproblémáról van szó, kifejezetten a jóga ajánlatos egy tapasztalt mester vezetésével, aki jó, ha a terapeutával együtt tud működni.

Létezik olyan zavara is, amikor alacsonyabb szintű patológiákba törnek be pl. channelling élmények (csatornázás, médiumitás). Általában ezek mögött neurotikus, borderline, vagy pszichotikus személyiségzavar áll. Ekkor a jungi terápia ajánlott, a kontemplatív gyakorlatok (akár jógi, szent, vagy bölcs gyakorlatai ezek) kontraindikáltak. A megfelelő struktúraépítés után lehet belefogni a kontemplatív ösvények lágyabb formáiba.

Az ösvényre lépő kezdő gyakorlót gyötörhetik különféle dolgok, többek között a következők.

Az ego felfújja magát a megélt magasabb betekintések és tapasztalatok által és egyensúlyvesztetté válik. Általában ez azért van, mert a megélt élmények korábbi nárcisztikus, borderline, vagy pszichotikus maradványokat aktiválnak újra. A terápia ilyen esetben a magasabb

élmények és a nárcisztikus elemek gondos elkülönítése lehet. A meditációt abba kell hagyni, és ha kell, struktúraépítésbe kell fogni.

A spirituális gyakorlatokat helytelenül végzi és kiegyensúlyozatlanná válik. Ez főleg a tisztító gyakorlatokat használó ösvényekre vonatkozik - pl. Kriya és Charya jóga, mantájána. Ez igen gyakori és jelzi, hogy mennyire nagyon fontos egy képzett meditációs mester vezetését követni. Ilyen esetben a terápia a meditációs mesterrel való konzultáció lehet.

Gyakori a "lélek sötét éjszakája" is, amikor egy magas élmény - pl. Isten-élmény - elmúltával az illető szembesül életének sötétségével az élményéhez képest, ami miatt letört, kihűlt és depressziós lesz. Javallott terápia: olvassa el az illető mások beszámolóit arról, hogy ők hogyan vészték át ezt az időszakot.

Van, akinél az életcélok meghasadnak, ennek a tipikus kérdése: "Maradjak a világban, közéletben, vagy vonuljak vissza meditálni?". Szakadékot érez az alsó és felső szükségletei között, összekeveri a világi dolgok meghaladását a világi dolgok elnyomásával. Wilber szerint fontos, hogy a spirituális gyakorlatokat a mindennapi élettel összhangban végezzük, különösen a mi kultúránkban és különösen a mostani korban. Terápia tehát a mindennapokba való integrálás lehet, vagy más ösvény keresése, ami nem okoz szakadékot.

Pseudo-dukkha (ál-szenvedés) állapota. Az illető egyes ösvényeken - főleg vipassana gyakorlatok hatására - túlzottan átlátja a létezés szenvedésteli természetét, jobban, mint azt a tréning megkívánná, így az élet savanyúvá válik a számára és csak szenvedésnek éli azt meg. Ekkor abba kell hagyni a vipassana meditációt. A terápia lehet a meditációs mesterrel való konzultáció, de olykor ez a legrosszabb, amit tehetünk. A meditációs mestereknek általában nincs pszichodinamikai ismeretük, nem ismerik fel a személyiségzavart és a gyakorlatok fokozására készítetik a gyakorlót, ami a legrosszabb lehet pl. lappangó patológia esetében. Ilyenkor pár hónapra érdemes abbahagyni a gyakorlást.

A párna helytelen használata és félreirányítása révén - főleg rádza jóga, sziddha jóga, jóga tantra és Anu jóga gyakorlatoknál - nagyon erős pszichoszomatikus zavarok lépnek fel, úgymint kontrollálhatatlan izomrángás, légzészavarok, erőszakos fejfájás. Ezek helytelenül végzett vizualizációs és koncentrációs gyakorlatok következményei. A mesterrel való konzultáció és szakszerű akupunktúra segíthet.

"Jóga betegség" - a pszichikus energiák túlzottan megterhelik a fizikai-érzelmi testet és ez szívproblémákhoz, allergiákhoz, bélbajokhoz, és rákhoz vezetnek. Ramana Maharshi és Suzuki Roshi is valószínű szenvedtek ebben. A terápia ugyanaz, mint a megelőzés: a fizikai és

érzelmi test fitten tartása - tornagyakorlatok, laktovegetáriánus diéta, koffein, nikotin, cukor és szociális drogok kerülése.

8. A szubtilis szint. A szubtilis annyit jelent, hogy finomabb, mint a durva (külső, anyagi dolgok, illetve gondolatok, képek, érzelmek). Ebben a szakaszban a finomabb tudásnak nyílunk meg. Ezek belső fények, belső hangok, archetipikus formák és minták. Nagyon finom áldás, gyönyöráramlás érzés. A szeretet, együttérzés kiterjedt állapotai ezek, illetve ha más szintre megyünk, patológikus jelenségeket találunk, például találkozunk a “ kozmikus terror, ösgonoszság ” érzetével. Ez a finom szakasz sem végig “buli”, minden fejlődési szakasz dialektikus.

Ez a szint az *istenség miszticizmus* szintje. A saját archetipikus formánk egységbe kerül egy isten vagy istennő lénnel, “Brahmannel”. Ezt hívják a *savikalpa samadhi* állapotának.

Ennek a szintnek az első, fúziós szakasza, amikor egységbe lépünk ezekkel az istenségekkel. Itt nem csupán intuitív belső képek jelennek meg, melyeket szemlélünk és értelmezünk, hanem itt valóban eggyé válunk energiaformákkal. Ez nem csupán természeti miszticizmus, nemcsak a természeti világgal való egység (amit a buddhisták nirmanakájának hívnak), hanem egy mélyebb egység a finomabb dimenziókkal (a buddhisták szambogakájának hívják, vagy a “belső gyönyör testnek”, “átalakulás testnek”). Ez meghaladja és magába foglalja a finom és természeti területeket is. A természeti miszticizmus átadja a helyét az istenség miszticizmusnak.

Ezek a szintek teljes formájukban nincsenek meg az emberben, inkább csak a mélyebb struktúrájuk, mint potenciálok. Amikor ezek a hajlandóságok kibomlanak, az aktuális felszíni struktúrájuk kibomlik mind a négy kvadránsban. Megnyilvánulnak mint szándékbeli, viselkedési, kulturális és szociális minták. A klasszikus esetekben az ember egy intenzív belső fényélményt, finom megvilágosodást tapasztal. Lehet, hogy ez halálközeli élmény is egyben. A keresztények általában Krisztust látnak, vagy egy angyalt, szentet. A buddhisták mint Buddha “gyönyör testét” tapasztalják meg. A jungiánus az én (self) archetipikus élményét élheti át. Minden mélységet valahogy értelmezni kell. Ehhez szükség van háttér anyagokra, elemekre, melyekből maga az interpretáció létrejöhet. Ezt az egyén egyedi kulturális, szociális háttére, ismerethalmaza adja. Ezek mind segítenek jelentést adni az élménynek. Ez elkerülhetetlen. A magasabb állapotokban tapasztalt struktúrát nem úgy kell elképzelni, mint a pszichénkbe beágyazott, apró “kincsdarabokat”, arra várva, hogy kiássuk őket. A mély struktúrák adottak, de a felszíni struktúrák nem. Maga az élmény tartalmazza az értelmező momentumot, mely nem jöhet létre háttér

nélkül. Ne gondoljuk az ellenkezőjét sem, hogy ezek az élmények maga a kultúra termékei, hiszen ezek az élmények a kultúrák keveredésében is megjelennek, sőt sok helyen a kultúra tiltja, vagy tagadja hivatalosan az ilyen élményeket (nálunk ugye máglyahalál, vagy elmeegógyintézet várt azokra, akik ilyesmiről beszéltek). Ettől függetlenül minden korban voltak olyanok, aki átéltek ilyesmiket.

Ha a naplementét nézzük, sokféle értelmezés lehet a fejünkben. Lehet romantikus, racionális a kultúránktól függően, de ez nem jelenti azt, hogyha a kultúra eltűnne, akkor a Nap is eltűnne a szemünk elől. A különbség, hogy az alacsonyabb tudatszinteken nem találkozunk a megvilágosodás élménnyel. Nincs rá bizonyíték, jel, nem látható. A hároméves gyerek, bár közöttünk él, nem tudja, hogy léteznek gondolatok, nem is lehetne megértetni vele, számára mindez csak megfoghatatlan "fantázia".

A megjelenő archetípusok között nemcsak a jungi archetípusokat értem. A jungi archetípus egy alapvető, öröklött belső kép, forma a pszichében. Alapvető primordiális képek ezek, olyan, mindenki által megtapasztalt élményeket képviselnek, mint a születés, anya-apa, árnyék, bölcs öregember, lázadó ifjú, animusz és anima. Mondhatjuk azt is, hogy ezek a képek bele vannak "égetve" fajunk kollektív pszichéjébe, és világunk mítoszaiban különösen kifejezésre jutnak. Ezek a képek a mitikus és mágikus szintnek a képei. Amikor például édesanyánkkal találkozunk, akkor nemcsak személyesen vele találkozunk, hanem millió évek édesanyáival való találkozás tapasztalata aktiválódik egyszerre. A "Nagy Anyával" is kapcsolatban vagyunk. A klasszikus jungi analízisben nemcsak a saját tudattalanunkat analizáljuk és értelmezzük, hanem a kollektív archetipikus anyagunkat is. Lehet, hogy például az "Elnyelő Anya" archetípusát aktiváljuk, akiről úgy érezzük, hogy elnyel, elnyom, megfojt minket a gondoskodásával, szeretetével. Lehet, hogy nincs sok köze ennek az élménynek az igazi anyánkhoz, mégis ezt érezzük. Nem az anyánk emléke tart fogva itt, hanem az archetípus, amiben őt aktiváljuk. Az álmokban ez különösen tisztán előjön.

Ha a kollektív archetipikus szinttel akarunk dolgozni, akkor nézzük át a világ nagy mitológiáit, melyek megadják az értelmezéshez a háttérrel. Ezek tartalmazzák az emberiség közös, állandóan visszatérő tapasztalatait. Képesek leszünk megkülönböztetni a fojtogató szorításokat a tudatunkban, és sokkal finomabban integrálni az életünkben.

Arra figyelni kell, hogy a kollektív nem feltétlenül transzperszonális. Legtöbb jungi archetípus nem más, mint egy archaikus kép, mely a mágikus és mitikus szintek struktúráiban helyezkednek el. A 2., 3., 4.

szintről gyakorolnak nyomást a tudatra. Nincs bennük semmi transzracionális vagy transzperszonális. Önmagukban nem a spiritualitás forrásai, sőt önmagukban inkább csak regressziót okoznak, lefelé húzó súlyok a magasabb szinteken. Ezeken túl kell jutni. Fontos megismerni, megkülönböztetni, integrálni őket.

Tehát a kollektív nem jelent transzperszonálisat, csak azt jelenti, hogy univerzálisan, mindenhol, kultúrától, időtől függetlenül megtalálható. Ugyanígy léteznek kollektív, racionális struktúrák is (pl. nyelvhasználat, érzékelés, belső impulzusok, érzések).

Vannak jungiánus könyvek, melyek istenség archetípusokról írnak, de ezek nem transzperszonális tudati történések, fényjelenségek, hanem a mindennapi belső történések szimbolikus megnyilvánulásai (self image-k, szerepek, szabályok). Ezek sokat segíthetnek a hétköznapi életben. Például ha egy nő nincsen tisztában a saját függetlenségével, képességeivel, akkor tanulmányozhatja Artemisz isten archetípusát, amelyik megmutatja, hogy milyen egy erős, független nő. Mint látjuk, ez az ego működési szintje, itt szolgáltat jó működési anyagot.

Legtöbb jungi archetípus preperszonális, vagy legalább prenacionális. Van olyan is, mely a transzperszonális szintre utal (például a bölcs, öregember – az Én -, vagy a mandalák).

Ezek a transzperszonális archetípusok nagyon szegényesek ahhoz képest, hogy mit tudunk már a transzperszonális szintekről. Vegyük például a tibeti buddhizmus Mahamudra nevű hagyományát, ahol csak a transzperszonális fejlődésnek 18 szakaszát írják le. Ez a magasabb szintű transzperszonális tudatosság evolúciójának rendkívül kifinomult leírása. Ez a világ klasszikus mítoszaiban *sehol* sem jelenik meg. A kontemplatív kibontakozás 18 stádiuma nagyon ritka fejlődésmenetet ír le a szubtilis és oksági területeken. Egyáltalán nem mindennapi, gyakori élményekről van itt szó, ezért nem találhatók meg az archaikus és mitikus struktúrákban és a világ mitológiáiban. Héra, Demeter, Artemisz, Perszephoné sosem érték el ezeket a szakaszokat, a jungiánusoknál sem találhatók meg ezért. Ez nagy kavarodást okozott a vallásos tanulmányokban az elmúlt évtizedekben, mert hosszú ideig Jung rendszere volt az egyetlen hozzáférhető ismeret nyugaton. Jung következetesen elfelejtette megkülönböztetni a preperszonális, perszonális és transzperszonális komponenseit. Mivel mindhárom kollektíven öröklött, ezért állandóan összekeverik a transzperszonálissal, a spirituálissal. A jungi irányt követők nem kis része egy regresszív mozgalmat jelent a pszichológiában, mely a tudatot egyszerűen két részre osztja, perszonálisra és kollektívra. Minden kollektív jelenséget misztikusnak, spirituálisnak, transzperszonálisnak vesz, holott

pont preperszonálisak, perszonálisak és prenacionális, prekonvencionális, tehát pont az ellenkezője. Sok erre alapozó teoretikus a második fejlettségi szintet kínálja fel nekünk, ezt nevezvén léleknek (Wilber 1996). Arra szeretnének rávezetni minket, hogy erről a szintről éljük az életünket. Emiatt pont sokan azokba a megközelítésben keresik a szellemet, ami nemhogy nem haladja meg az egót, hanem gondosan konzerválják azt.

Mik a valódi archetípusok? Minden hagyományban, legyenek azok az újplatonisták nyugaton, a védánta, trikája, mahájána hagyományok keleten a valódi archetípusok finom, szubtilis, magjellegűek, melyekből minden manifesztáció ered. A meditációs tudatosság mély állapotában az egyén megérti, hogy az egész kozmosz az ürességből keletkezik, az eredeti tisztaságból, - Brahmanból, a dharmakájából – és az első formák, amik megjelennek, melyekből az összes többi jelenség megnyilvánul, azok az eredeti archetípusok. Mint Shankara, Plotinus, Garab Dordzse munkáiból láthatjuk, ezek nem elméleti szülemények, hanem egyenes megtapasztalások a valóság finomabb dimenzióiból. Természetesen úgy interpretálva, olyan konkrét jelképekbe öltöztetve őket, melyek megfeleltek az adott egyén kulturális háttérének. Ha meg akarjuk érteni, hogy ezek az emberek miről beszélnek, akkor nem elég csak a műveiket olvasgatnunk, hanem el kell kezdenünk a kontemplatív meditációs gyakorlatokat és magunknak kell megtapasztalnunk az élményt. Ezek nem képek, melyek a mitikus térben léteznek, nem fogalmak, melyek a racionális térben léteznek, hanem meditatív jelenségek a tér finomabb szintjeiről, ahol egyenesen az Isten arcába nézünk. Nagy különbség szerelmes verset olvasni, vagy a szerelmünk arcától egy milliméternyire állni, és érezni leheletének a forrását.

Wilber a Jungi archetípus három használatáról számol be (Wilber 1997):

1."Archaikus kép", filogenetikus örökség, az ösztön önarc képe, amelyek a mitológiákban is megtalálhatóak. Ezek a non-racionális területekre tartoznak, ezért Jung úgy vélte, hogy a spirituális tudatosság közvetlen forrásai ezek. Egy helyen így ír: "a miszticizmus az archetípusok megtapasztalása". Jung beleesett a pre/transz összekeverésének a csapdájába, ugyanis ezek az archetípusok nem a szubtilis transzperszonális, transzracionális, hanem a preracionális, preperszonális régiókat képviselik. Archetipikus képek tehát valóban léteznek a tudatban, csak nemigen van közülük a poszt-posztkonvencionális (transzperszonális) jelenségekhez.

2."Tartalomtól mentes formák". Minden tartalommentes mélystruktúra értendő ezalatt, tehát minden mélystruktúra archetípus, de nem a

mitológikus "archaikus kép" értelmében. Jung és követői használják a szót ebben az értelemben, de ez teljesen meghasonlik az elsővel.

3. Az involúció első, avagy az evolúció utolsó formajelenségei. Az egész világ a formátlanból, az Ürességből kél, először archetipikus formákban (ld. a jogában "szimbólumok", "szamszkárák", "ösztönzések", "hajlandóságok" - ford.), amelyekből a többi, durvább külső jelenségek (motivációk, érzelmek, belső képek, gondolatok, külső események) kibontakoznak, testet öltenek. Az archetipusok ilyen értelemben tehát a legmagasabb/legmélyebb formák, amelyek az utolsó mozzanatok a formátlan és a nonduális előtt (evolúció), illetve az első megnyilvánulások a formátlanból a manifeszt világba haladva (involúció).⁴

Hammed Ali, mint a mostani évek egyik legkiemelkedőbb nonduális integratív rendszert alkotó transzperszonális pszichoterapeutáját, így összegzi mindezt (Almaas 1988):

"Jung nagyon közel jutott a magas archetipikus lényegig és annak különféle manifesztációjáig, de megállt az imagináció szintjén, így nem tudta megvalósítani az archetipikus lényegét és megélni azt. A pszichológiája mentális konstrukció maradt, melynek nem volt *élő*, közvetlen kapcsolata a Lényeg *jelenlétével*."

Wilber szerint is, habár Jung korrektül felfedezte az archetipus eme harmadik és egyben legmélyebb jelentését is, elég tapasztalat- és vérszegény e téren.

A szubtilis szint rendellenességei a következők:

Az integráció-identifikáció zavara. Megjelenik a szubtilis alapstruktúra, amelyet a különféle ösvények a következőképpen neveznek: Létezés, Erő, Betekintés, Istenség-formák, ragyogó jelenlét. Ezt az egyén, mint az ő mentális-pszichikus szelfjéhez képest mögötte-fölötte lévő fogja fel, majd a további elmélyülés során, amikor elválik a pszichikus szintű horgonyaitól, akkor azonosul A Tudatosság eme Archetipikus Jelenlétével, felismeri, hogy ez a saját természete. Az identitás egy stabil megfigyeléssel, Tanú-állapottal együtt van jelen. A rendellenesség akkor van, ha nem tud a struktúrával azonosulni, törés áll be a szelf és az archetipus között. Azért nem tud, mert ez a mentális-pszichikus szelf feladását és halálát jelenti és ennek ellenáll. Inkább az Archetípust, mint a

⁴ Valószínűleg a nem meditáló olvasónak mindez metafizikának tűnik, vagy legalábbis filozófiai fejtegetésnek, egy "álláspontnak", valakinek a nézetének, elméletének, vagy elképzelésének. Ezek nem elméletek, hanem tapasztalatok és élmények szavakba öntései, a meditációs elmélyülés során a jelenségeket a forrásukig végigkövetve ezeket tapasztalja a gyakorló. Érdemes gyakorolni, mert különben a halálunkig (amikor mindezen tapasztalatokon spontán átzuhanunk majd) mindez csak elmélet marad - ráadásul azt hihetjük, hogy azért mert racionálisan értjük az itt leírtakat és ez intellektuális örömezzést ad, már tudjuk is azt, kész "megtanultuk". Így ez is csak "szerelemelmélet" marad.

duális szemlélődés tárgyát tartja meg továbbra is, nem azonosul vele. A terápia a gyakorlatok fokozása: utána kell járni, precízen meg kell vizsgálni az elmélyedésben, hogy hol van az elkülönültség-érzet gyökere. Nem az azonosulni akarás, hanem az ellenállás tudatosítása a gyógyír.

Pseudo-nirvána. A megélt jelenségekre azt hiszi az egyén, hogy az már a végső megszabadulás. Ez valójában nem patológia, hacsak nem hajszolja valaki a kauzális területeket. A terápia az, hogy túl kell jutni ezen az élménydús eksztatikus szakaszon, a kauzális szintre kel lépni. Erre az "átlökésre" a tradíciókban egy sereg rutinmódszer ismert a mesterek részéről.

Pseudo megvalósítás. A pseudo-dukka szubtilis szintű megfelelője. A vipassana hagyomány kifejezése ez. A vipassana elmélyülés, amikor a szubtilis színre ér, akkor az egyén óriási mennyiségű (lelki és testi is) fájdalommal, kényelmetlenséggel és visszatetszéssel szembesül önmagában. Belát a dolgok "fenekére". Ez nagyon erőteljesen motiválja, hogy mindettől megszabaduljon és elérje a Nirvánát. A patológia az, ha valaki itt ragad. Ez megegyezik az előző pont patológiájával. A terápia ezesetben éppen a gyakorlás felfokozása. A gyötrelem csak erősödik, ha abbahagyja a gyakorlást.

9. A kauzális (oksági) szint. Ez az üresség birodalma. Mikor a meditációban az ént követjük önmaga gyökeréig, akkor ott a tiszta ürességet találjuk. Itt nincsenek tárgyak, és nincs tudat egyáltalán. Ez egy diszkrét (elkülöníthető), azonosítható állapot, a feloldódás, megszűnés állapota. Nirvikalpa szamadhi, nirvana. Gyakran a mélyalvás álomnélküli szakaszához hasonlítják. Abban különbözik tőle, hogy ez nem egy sötét, fekete lyukszerű állapot, hanem az abszolút teljesség állapota. Annyira teljes, hogy semmilyen manifesztáció, jelenség nem tudja megközelíteni, tartalmazni. Nem tárgyként, hanem tiszta énként, tiszta ürességként tapasztalható. Ez innen nézve nagyon absztraktnak tűnik. Megpróbálom konkrétan megvilágítani. Ha magamra gondolok, hogy ki vagyok én, akkor általában így írom le magam: diák, vagy szülő, szakember, ezt és ezt szeretem, ezt és ezt nem szeretem, ez és ez a vágyam, az és az nem érdekel. Egy listát adok arról, amit magamról tudok. Minden eleme a listának egy tárgy a tudatomban. Képek, fogalmak, érzetek masíroznak a tudatosságomban. Ez nem maga a tudatom, nem én vagyok. Mindent, amit magamról tudok, az nem én vagyok. Egyik sem a látó, hanem tárgyak, melyeket a látó meg tud figyelni. Ez a téves azonosulásaink, önbecsapásaink listája. Listázzuk azt, hogy mik nem vagyunk. Akkor ki az

igazi Néző, Tapasztaló, Megfigyelő? Ez a belső Én figyeli a külső és belső világot. Ez a Látó látja az egót, a testet, a természetet. Mind a tekintete előtt vonulnak, de maga a látó láthatatlan. Ha látunk valamit, akkor az egy tárgy, az, ami nem a látó. Ha kíváncsiak vagyunk, hogy kik vagyunk mi valójában, akkor nincs más dolgunk, mint leülni, és megnézni mi jelenik meg a tudatunkban, és ami megjelenik, az nem mi vagyunk. A kérdésre nem egy konkrét valamire való rámutatás a válasz, hanem fokozatos diszidentifikálás. A látó, a tanú nem egy meghatározott gondolat, vagy érzés, hanem az, ami mindezeket látja, észreveszi. Hallja a hangot, látja a képet, érzi az érzést. Ha elnyugszunk és kivonjuk az identitásunkat a szemünk előtt elvonuló dolgokból, és lassan eljutunk önmagunkig, akkor elkezdjük érezni a szabadság, elengedettség, kötetlenség, megnyugvás állapotát. Nem látunk semmit, egyszerűen ebben a határtalan szabadságban nyugszunk. Előttünk a jelenségek felhői vonulnak tova, gondolatok, testérzetek, és mi nem vagyunk egyik sem. Mi magunk vagyunk a végtelenül kiterjedt szabadság, a nyílt tér, melyben a tárgyak jönnek, mennek. Fokozatosan felismerjük, hogy a látó, aki bennünk lát, az a kiterjedt, nyílt tér, szabadság, üresség. Nem egy sötét, fekete lyuk, amire rámutathatunk és azt mondhatjuk, hogy "ez az", hanem minden jelenség alapja, a tér, ahol minden jelenség felbukkan és eltűnik. Végtelen, határtalan, semmihez nem fogható. Ebben jelenik meg minden szubjektív és objektív dolog, marad kicsit, majd eltűnik. Minden problémánk abból fakad, hogy magunkat a térben felbukkanó jelenségekkel azonosítjuk. Ezt hívják a tradíciókban "nem tudásnak". Ezáltal megteremtjük a kötöttség, rabság állapotát, korlátozott, múlandó jelenségekkel azonosítjuk magunkat. Patanjali, a régi indiai mester, akinek a tanításaiból ered az indiai jóga és a buddhizmus azt tanítja, hogy a kötöttség abból származik, hogy a Látó a látottal azonosul. Bármit, amit megfigyelünk, észreveszünk a meditációban, azok nem mi vagyunk. A jelenségek megjelennek a térben és eltűnnek az időben. A tiszta tudatosság, a tanú nem jön, nem megy, nincs kezdete, nincs vége. Önmagában van, örökké jelen van, túl van téren, időn, születésen, halálon, túl a testen, anyagon, túl van a manifesztáción, túl van a mozgáson, túl magán az Ősrobbanáson. Ez a megszabadult, felébredett, sosem született "Buddha állapot". Nem túlél minket, hanem ebben jelenik meg a testünk és a testek sokasága. Ha ezt megtapasztaljuk és elpihenünk benne, akkor megszabadulunk a halál, születés, szenvedés köreiből, a szamszára létforgatagából. Sok ember hamar kapcsolatba tud lépni ezzel az állapottal, de benne élni az egy sokkal nehezebb dolog. Ez az állapot a 9. szint fúziós szakasza, ahol az én az ürességgel válik azonossá. Itt az istenségek is csak megjelenő és tovatűnő tárgyak. Ezt a

szintet *formánélküli miszticizmusnak* hívjuk. Azért hívjuk oksági, klauzális szintnek ezt, mert ez a kreatív talaja minden dimenzióknak, ebből kél minden önmagától, ez az ősoka a dolgoknak. Sok neve van a világon ennek a tiszta ürességnek: Rigpa, Keter, Dharmakája, Tao, Isten, Li, Maak, öntranszcendencia.

Ebből az ürességből születnek a holonok, melyek a négy kvadránsban bomlanak ki, és a hús alapítétel igaz rájuk. Az ürességben keletkező dolgokat nevezzük tehát holonoknak, melyek egyszerre a 4 kvadránsban manifesztálódnak (a rádza jóga ezeket szamszkáráknak, szimbólumoknak, vagy hajlandóságoknak hívja (Kaczvinszky 1995). Amint megjelennek a holonok, evolúciós erő hajtja őket, hogy visszatérjenek a forrásukhoz. Ez a hajtóerő egyre nagyobb és nagyobb mélység és tudatosság kibontakozása felé készíti őket, egészen addig, amíg vissza nem térnek saját alapjukba, a végtelen ürességbe. Kezdetől fogva minden holonban jelen van a legmélyén az üresség tudat. Vajon ez az abszolút végső pont, az idő, az evolúció vége? Sok tradíció szerint igen, ez a nirvána, a végső megvilágosodás. A *non-duális tradíciók* szerint nem ez a történet vége. A kauzális, oksági szint átadja a helyét a non-duálisnak. Itt a tanú érzete is felszámolódik, a megfigyelő válik a megfigyelt dologgá. A formális miszticizmus az ürességnek adja át a helyét. Ahogy Buddha mondta: "A forma üresség, az üresség forma, a forma nem más, mint üresség, az üresség nem más, mint forma... ..ez a transzcendáló bölcsesség, melynek mantrája így szól: Tejata, Om, Gate Gate, Para Gate Para Szam Gate Bodhi Szvaha"(Szív Szútra 1998 szútra). Még a látóból is kivonjuk az identitásunkat és integráljuk azt az összes, létező manifesztációval. A 9. szint második és harmadik fázisát tesszük meg. Itt a 10. szakasz jön, ami nem egy külön szint, hanem minden szint, állapot, feltétel egyszerre. Maga a realitás. Ez az üresség második, legmélyebb értelme. Ez nem egy elkülöníthető állapot, hanem minden egyszerre. Gyakoriak itt a félreértések. Egyik részről itt van egy azonosítható állapota a tudatnak, a nem manifesztálódó felszívódás, elmerülés, megszűnés, a klasszikus nirvána, nirvikalpa szamadhi. Az oksági állapot (ez a 9.szint).

A másik jelentése az ürességnek nem egy külön állapot, vagy jelentés, hanem minden állapot valósága, feltétele egyszerre. Minden szakasz egyszerre. A szent és a hétköznapi, az alacsony és magas, a menny és a pokol, a Nirvána és a Szamszára minden egyszerre van jelen. Hasonlít ez a természettel való egységélményhez, amit korábban leírtam, de ott nem ébredt a tudat a finomabb dimenziókra, hanem csak az addig ismert természettel érte el az egységet, itt pedig az összes dimenzióval, szubtilis formákkal való egység is megvan. Nemcsak nirmanakája (természeti

miszticizmus), nemcsak szamboghakája (istenség miszticizmus), nemcsak dharmakája (forma nélküli miszticizmus), hanem svábabikája, az előző három integrációja. Mindent meghalad és mindent magába foglal. Minden jelenség továbbra is megjelenik, de nincsen senki, aki ezt figyelné, nincsen látó, szemlélő, csak maga a világ folyamatos alakulása. A tiszta üresség minden formával eggyé válik, amit eddig csak megfigyelt. Ez a non-dualitás jelentése. Amikor ebben az állapotban pihenünk, érezzük, hogy szabadok vagyunk, végtelen a kiterjedésünk. Ha megfigyelünk egy hegyet, akkor észrevesszük, hogy annak az érzete, hogy mi vagyunk a végtelen pihenő tanú, nem különbözik a hegynek az érzetétől. Ugyanazt az érzést jelenti az én és a hegy. A valóság nem oszlik két részre. Az egész realitás egy érzet, "Egy Íz". Mi továbbra is mi vagyunk, a hegy továbbra is a hegy, ugyanannak a tapasztalatnak a két oldala vagyunk, ami egy és egyetlen realitást képez. Nem mi vagyunk a kozmoszban, hanem a kozmosz van bennünk. A hegy nem egy más hely, mint ahol mi vagyunk, nem egy kívül levő hely, hanem minden, ami bennünk és körülöttünk egyszerre megjelenik és ragyog. Mindebben a paradox még az, hogy ez nem egy olyan állapot, amibe nehéz bekerülni, hanem olyan, amiből lehetetlen kikerülni. Mindig is így volt, sose volt olyan pillanat, amikor ne ezt tapasztaltuk volna. Csak még nem látjuk, nem ébredtünk rá, nem vettük ezt észre. Ez az egyetlen, ami tartós a kozmoszban, minden valóság közül ez az egyetlen végső, igazi valóság. Milliárd és milliárd évek óta egy másodperc sem volt, amikor ne ezt tapasztaltuk volna. Persze sokszor becsapjuk magunknak, hogy nem ez vagyunk. A tradíciók célja nem az, hogy előidézzék ezt az állapotot, hiszen ez lehetetlen (az elengedés mélyén születik meg mindez spontán, amikor elengedjük az önkorlátozó hiedelmeink rétegeit), csupán rávezetnek arra, hogy nem csaphatjuk be tovább magunkat abban a tekintetben, hogy kik is vagyunk *igazán*. Nem hagyhatjuk többé figyelmen kívül a valóságot. Ez a non-duális állapot természetesen magába foglalja az elmét és a testet, a bal és a jobb oldali megközelítést. Továbbra is megjelenik minden dualitás, de ezek mint relatív igazságok vannak ekkor már jelen, nem abszolút igazságként. Az eredeti igazság például a csengés, a relatív igazság pedig az én, aki hallja és a csengő, ami csenget. A test, az elme, a szubjektum és az objektum. Nem tudunk semmit csinálni, hogy az ént és a csengőt eggyé tegyük, csak azt tudjuk tenni, hogy relaxálunk, belerelaxálódunk magába a csengésbe, az élmény közvetlen megtapasztalásába, amelybe a dilemma egyszerűen nem jelenik meg. *Nem megoldódik a dilemma, hanem eltűnik, feloldódik.* Az elválasztottság, nem-egység dilemmáját azért lehetetlen "megoldani" (pl. filozófálással), mert magával a vele való foglalkozással definiáljuk a

létét. Azért van, azért probléma, mert fogalalkozunk vele. Nem azáltal oldódik meg, hogy a szubjektumot a tárgyra redukáljuk vagy a tárgyat a szubjektumra, hanem azáltal, hogy felismerjük azt az alapot, mely minden mögött van, és aminek a szubjektum és objektum csak részleges reflexiója, tükröződése. Ezért nem oldódott meg soha a tudat és szellem kérdése, a bal és jobbkezes megközelítés vitája, mert nem lehet a relatív síkon megoldani. A filozófia erre soha nem volt és nem is lesz képes. A problémát nem lehet megoldani, ugyanis nincs megoldása. A problémának elengedése, feloldódása, eltűnése van, ha olyan látásmódba kerülünk, ami meghagyja a dualizmust olyannak, amilyen, és a mögöttes szintet látjuk meg. Látjuk, hogy a relatív, dualisztikus dolgok relatív igazságok, de nem abszolút igazságok. "Jobb felől üt, nekem füttyöl, bal felől üt, nekem füttyöl."

A kauzális szinten is van rendellenesség. Az utolsó feladat a nem-manifeszt világ (Üresség) és a manifeszt világ (Forma) differenciációja (Nirvána), majd integrálása (Nonduális Egység).

A differentáció zavara. Ha az egyén nem képes elfogadni az archetipikus szelfjének a halálát, nem tud átmenni a Nagy Halálon, ha egy picit is ragaszkodik, akar, keres, kapaszkodik, pl. a megszabadulás iránt vágy marad benne, akkor meggátolja, hogy a szívébe zuhanjon, a forma nélküli tudatba, így nem tud a manifeszt világtól differenciálódni, elválni. A mester segít ebben, a tanítvány szívébe megy és ott enyhe húzást gyakorol rá, így segíti a kapaszkodások elengedését a tanítványban és együtt mennek át a megvilágosodás állapotába "erőfeszítés nélküli erőfeszítéssel". Az integráció zavara, avagy az "Arhat kór". A tudat differenciálódik a manifeszt világról és az Ürességbe jut, ahol semmi sem merül fel a tudatban. Ez a jnana szamadhi, vagy nirvikalpa szamadhi, vagy nirvána. Marad egy picinyke feszültség, dualizmus a manifeszt és nem-manifeszt világ között. Egyes tradíciók gyakorlóinak végcélja ebben az állapotban maradni (ők az arhatok), mégis, ha ez a feszültség átható lesz, akkor megjelenik a formavilág, mint az üresség módosult változata. Ez a klasszikus sahaj-bhava szamadhi. A "terápia" itt egyszerűen a továbblépés.

Az alábbiakban az egyes szinteken előforduló patológiákat és a megfelelő terápiás beavatkozásokat közlöm táblázatos formában (2. táblázat).

A tudat alapvető struktúrái - fejlődési szintjei	Patológiák	Megfelelő terápiák
---	------------	--------------------

9. Kauzális	Kauzális patológia	Forma nélküli miszticizmus, a bölcsek ösvénye
8. Szubtilis	Szubtilis patológiák	Istenség-miszticizmus, a szentek ösvénye
7. Pszichikus	(finom) pszichikai zavarok	Természet-miszticizmus, a jógik ösvénye
6. Kentauri / vízió-logika	Egzisztenciális patológia	Humanisztikus és egzisztenciális terápia
5. Formális műveletek / reflexív elme	Identitászavarok	Introspekció, önismeret
4. Szabály- / szerep elme - konkrét műveletek szintje	Szkript patológiák	Kognitív szkript analízis
3. Reprezentációs elme	Pszichoneurózisok	Feltáró technikák
2. fantáziák - emóciók elme	Nárcisztikus-borderline	Struktúraépítő technikák
1. Szenzofizikális	Pszichózis	Intenzív regressziós terápiák, gyógyszerek, fizikai beavatkozások
0. differenciálatlan, elsődleges mátrix	Perinatális patológia	Stanislaw Grof - rebirthing technikák

2. táblázat. A tudat szintjei, az az azokra jellemző patológiák és a megfelelő terápiák

Wilber integrál terápiás szemlélete

Wilber hangsúlyozza a fontosságát annak, hogy a terapeuta ismerje a tudat teljes spektrumát, szintjeit, jelenségeit és rendellenességeit. Nagyon fontos a pontos kezdeti diagnózis. Az egyik legnagyobb zavart az okozza, hogy a terapeuták - lévén, hogy nem igazán ismerik a tudat transzperszonális szintekre is kiterjedő teljes spektrumát - összekeverik a pre- és transzdolgokat (pl. a preperszonálisat a transzperszonálissal) - ld. fentebb a jungi rész tárgyalásakor. A számádhí állapotát gyakran nárcisztikus-óceáni, vagy autisztikus állapotnak tekintik. Volt, aki a Zent a kataton skizofréniá tréningjének tartotta.

Wilber szükségesnek tartja az Integrál Pszichoterápia kialakulását, amely lényege a következőkben foglalható össze (Wilber 1997).

Kialakul egy, a DSM-IV-hez hasonló diagnosztikai rendszer, amely hasonlóan az imént leírtakhoz feltünteti a tudat és a patológiák teljes spektrumát. A terapeuta megállapítja, hogy a kliens hol tart a fejlődésében, a szelf-rendszerének különféle területei melyik szinteken járnak, és hol van elakadva, hol, milyen rendellenességeket mutat.

Ezután integrál terápiát lehet javasolni, amelyhez a terapeuta a terápiás megközelítések módszerek és technikák teljes spektrumából választ. A folyamatos kutatások pontosan feltérképezik és leírják, hogy az egyes módszereknek milyen a hatásuk és az egyes szinteken mely transzformáló gyakorlatok működnek, így ezeket a terapeuta nemcsak próba-szerencse módján alkalmazza (pl. a különféle kontemplatív és meditációs módszereket, jogákat, stb.), hanem a várható hatások pontosabb ismeretében. A kontraindikált módszereket is szükséges feltérképezni. Mindezek alapján a tudat teljes spektrumában, a diagnózis teljes spektruma alapján a terápiák és transzformatív módszerek teljes spektrumából tudja a terapeuta az éppen aktuális problémára összeállítani a terápiás "receptet". Ma a transzperszonális terapeuták így dolgoznak, de mivel még nincs egy egységes alap, a legtöbben megérzéseikre támaszkodva intuitíve teszik ezt, próba-szerencse módon. A módszerek, technikák térképezése intenzíven folyik a transzperszonális pszichológia kutatásainak területén. A terápia célja egyrészt a test-elme integrációjának az elősegítése, és ha igényli a kliens, a posztformális fejlődés beindításának támogatása.

Walsh és Vaughen szerint (Walsh 1980) a transzperszonális pszichoterápia célja egyrészt a szimptómák enyhítése és a viselkedéses változás elérése - ennyiben egyezik a tradicionális pszichoterápiával -, másrészt ahol indokolt, a transzperszonális szinten való optimális munka. A terápia ezen utóbbi célja nem más, mint a kliens "felébredésének" a segítése, amely gyakorlatilag az önmagára való tudatosság fokozott gyakorlatát jelenti. Transzperszonális pszichológia szemszögéből az én egy álomszerű illúzió, amely a tudat alapstruktúráival való öntudatlan, téves azonosulásból fakad. Az ebből való kijövetel, az alapstruktúra észrevezésében, megfigyelésében áll. Ha a kliens a hagyományos értelemben vett problémákkal küzd, akkor először is abban segít a terapeuta, hogy az "álma" rendben legyen, hatékonyan működjön "itt a földön", majd a fokozatos önfelfedezés útjára vezeti, amelyben a fő kérdés végig a "ki vagyok én?". Az alaptchnikát így lehet summázni: "végy észre mindent, ne csinálj semmit!" (Walsh 1980). Fritz Pearls szerint is maga a tudatosság (abban az értelemben, hogy "észrevenni", "látni azt") az, ami gyógyít, ugyanis ha valamit megfigyelek magamban, attól automatikusan differenciálódok, azzal már nem azonosulok, hisz amit látok azzal nem lehetek azonos. Nincs szükség az önmagamról való kép megváltoztatására, személyiségtréningre, valami meghibásodott, rendellenes aspektusom "kijavítására", csupán a figyelmes jelenlétre. Az ön-felfedezés útján végig ez a módszer, a "hatóanyag", amellyel az elmélyülés során egyre finomabb rétegekbe lépünk befelé-

hátra, fokozatosan észrevéve azokat és "kiazonosulva" belőlük, egészen a forrásig - ahogy azt a transzperszonális szinteknél leírtuk.

A terapeuta és kliens viszonya: növekedés a szolgálaton át, azaz karma jóga (itt a mindennapi szolgálat képezi a gyakorlatot a terapeuta számára), ahol a terapeuta saját spirituális fejlődésbeni gyakorlatának is tekinti a klienssel való munkát, amelytől így mindketten tanulnak, fejlődnek és előrelépnek a szellemi útjukon (Walsh 1980). A viszonyban csökkenő távolságot képező hierarchia és a terapeuta kompetenciájának megtartása mellett, mint egymás közös tanítói viszonyul egymáshoz kliens és terapeuta. Walsh és Vaughan kiemeli a terapeuta modell értékű szerepének fontosságát. A modellt az adja a kliensnek, hogy a terapeuta is dolgozik önmagán a terápiát felhasználva. Így kettős modellt nyújt: a kompetenst és az önmaga fejlődéséért dolgozót. Tanulmányok kimutatták, hogy az utóbbi modell gyakran hatékonyabb, mint az előbbi (Bandura 1969, 1977).

Érdemes tudatosítanunk a transzperszonális pszichoterápia korlátait is. Az egyik nehézséget az okozza, hogy még kevés az empirikus vizsgálat, a kutatások főárama eddig kikerülte ezt az irányt, viszont az utóbbi években egyre erőteljesebb a kutatási tevékenység és érdeklődés e téren is. A pszichoterápiák történetében már sok "partizánkodás" volt eddig is (Welsh), a transzperszonális területen a terapeuta saját belső spirituális fejlődése, tapasztalatai és kompetenciája mellett fontos, hogy meglegyen az empirikus alap is, amely a közös tapasztalatok tiszta, pontos, egyéni "ego-trip"-ektől mentes megosztását jelenti. Kelet és nyugat, spiritualitás és pszichológia színtere a terapeuta szemszögéből a saját spirituális fejlettség és tapasztaltság, illetve a tiszta és precíz közös tudás integrálását jelenti. Az empirikus kutatás olyan új módozatait kell alkalmazni e területen, amely elődeinél jóval érzékenyebb a szubjektív állapotokra és amelyben a vizsgáló mint beavatott, kiképzett résztvevő-megfigyelő vesz részt, egyszóval maga is "benne van a dologban". Azt azonban mindig szem előtt kell tartani, hogy a pusztán elméleti megközelítés e téren nem elegendő, minden esetben szükséges a személyes élmény és megtapasztalás. A pszichoterápia egyik területén sem olyan fontos a terapeuta saját magán való munkája, mint itt, hiszen maga az életünk a modell a kliens számára és amire támaszkodni tudunk, azok elsősorban a saját megtapasztalásaink. Ram Dass ezt így fejezte ki: "Amit az egyik ember a másiknak nyújthat az a saját lénye, se több, se kevesebb" (Walsh 1980).

A spirituális élmények értelmezése

A transzperszonális terápiákkal kapcsolatban - és a belső út járásával kapcsolatban is - még egy fontos dologra ki kell térnünk.

A transzperszonális szintekre való betekintéskor megélt élményeket értelmezni kell. Nagyon sok függ attól, hogy hogyan értelmezzük ezen átéléseinket, a téves, helytelen vagy egyoldalú értelmezés teljesen szabotálhatja a további spirituális érésünket, önmagunk előtt vághatjuk el az utat. A legfontosabb, hogy mind a négy kvadráns alapján értelmezzük őket. Nagyon gyakori - főleg a mai kaotikusan alakuló világban - a kétfajta egyoldalú értelmezés: a bal felső vagy a jobb alsó kvadráns eltúlzása.

Az egyoldalúan bal felső oldalról szemlélő értelmezést nevezi Wilber **"szupermen szelf"**-nek. A bal-felső sarokba ragadva úgy véljük, akármi is történik a másikkal, az a saját választásának a következménye. Minden bennünk és körülöttünk történt dologért csak a magasabb szelf a felelős. Ez az egonk omnipotens, csak-szelf fantáziája, amivel elnyomjuk a gazdag kulturális és szociális kommunikációs hálót magunk körül, mely ugyanolyan fontos lenne, hisz az is a Szellem manifesztációja. Ha már megtaláltuk a magasabb szelfünket úgy gondolhatjuk, hogy minden más meg fogja oldani a saját problémáját, vigyáz önmagára, úgyhogy kiszállhatunk a "buliból" és magára hagyhatjuk a világot. A magasabb szelffel való kapcsolatba lépés nem jelenti a problémáink végét, sőt! Egy óriási nagy és nehéz új munka kezdetét jelenti ez a számunkra, amelyet mind a négy kvadránsban el kell végeznünk. A szuperman-szelf szemléletében azt gondoljuk, hogy mi teremtik a saját valóságunkat. Ez nem így van, a pszichotikusok teremtik a saját valóságukat. A tisztán spirituális szelf az, amely a saját valóságát manifesztálja. Van erre egy régi hindu történet a védikus hagyományból.

Egy ember elmegy egy megvilágosodott bölcshez és megkérdezi tőle, mi az élet értelme. A bölcs a védikus tudás rövid összefoglalásaként elmondja neki, hogy az egész világ nem más, mint a felsőbbrendű Brahman, vagy Isten és a tapasztaló tudatosságunk, amely tanúként van jelen egyenlő Brahmannel. A valódi szelf felsőbb identitás, Isten. Mivel minden Brahman, és mivel a magasabb szelf egy Brahmannel, ezért a magasabb szelfünk teremt mindent. Eddig ez nem különbözik a new age-es dolgoktól. A tanítvány elégedetten távozik és úgy érzi, meggyőződött arról, hogy az élet végső értelme az, hogy a saját mélyebb szelfje teremti a realitást. Hazafelé menve úgy dönt az úton, hogy leteszteli nagyszerű felismerését. Jön szembe egy elefánt és a hajcsára, a tanítvány pedig kiáll az út közepére azon meggyőződésében, hogy ha ő Isten, akkor az elefánt

nem fog ártani neki. Az elefánthajcsár egyfolytában csak kiabál "Félre, félre!". Hösünk rendíthetetlen és nem mozdul, majd az elefánt ledózerolja. Miután összeszedte magát, visszavánszorog a bölcshez és panaszosan kérdezi, hogy ha Brahman, Isten a mindenség és a szelfje egy Istennel, akkor miért ütötte el az elefánt? A bölcs a következőt válaszolja: Ó igen, valóban minden Isten. Ha így van, akkor miért nem figyeltél oda, mikor Isten azt mondta neked, hogy "Félre, félre!"

Ebben a tanmesében is azt látjuk, hogy a tanítvány az egészet csak az énkvadránsból értelmezte, csak ő és a benne megszülető gondolatok, tervek, vágyak az Isten és ami körülötte van, a kulturális és szociális környezete mellékes, másodlagos, nem-Isten - pl. az elefánt és a hajcsár, akit nem tekintet valóságosnak, fontosnak. Ha figyelmen kívül hagyjuk ezeket, valamilyen formában előbb-utóbb rajtunk is átmegy egy elefánt - megbetegszünk, elveszítjük a munkánkat vagy fontos kapcsolatainkat. Ekkor büntudatot fogunk átélni, hogy kapcsolatba léptünk a valódi szelfünkkel és úgy gondoljuk, hogy ezért az elefántnak nem kellett volna átmenni rajtunk. Mindez azt mutatja, hogy nem hallgattunk Istenre minden kvadránsban. Ha így gondolkodunk, akkor minél inkább kapcsolatba kerülünk a magasabb szelfünkkel, annál kevésbé törődünk a világgal. Szupermen sose aggódik. Úgy véljük, ha még érdekelnek a világ bajai, kínjai, szenvedései, problémái, szegénysége, fájdalmai, gyötrelmei, akkor még nem találtuk meg az igazi szelfünket. Valójában az egészséges fejlődésben pont az ellenkezője történik - minél inkább meglegyünk a magasabb szelfünket, annál inkább aggódunk a világért, ami az igazi szelfünk részévé válik. Az üresség forma, Brahman a világ. Végérvényesen elérni Brahmant nem más, mint végérvényesen elköteleződni a világnak és annak szolgálatába állni. Ha valóban a magasabb szelfünkkel kerülünk kapcsolatba, akkor az első, amit tenni akarunk az nem az elefánt figyelmen kívül hagyása, hanem az etetése, gondozása. Minden holont az isteni manifesztációjaként kezelünk. Igaz, hogy a felsőbb identitással radikális Szabadságához jutunk el, de ez gyötrő, kínzó törődésvágyként, az együtt érző aktivitásként jelenik meg. A szabadság formája a szomorúság, hajthatatlan aggódás és törődés azok iránt, akik a felébredést keresik. A bodhiszattva⁵ egész nap könnyezik és áztatják a Kozmoszt minden irányban. Ha a Szellemet csak magunknak akarjuk megtartani, akkor ez nemcsak másokat fog bántani, hanem mélységesen sabotálni fogja a saját

⁵ Így nevezik a buddhizmusban a már csak a mások java megvalósításáért dolgozó embert, vagy segítő szellemi lényt, aki fogadalmat tett, hogy addig nem tér a Nirvánába, míg át nem segített oda minden lényt. Európai terminusokkal, szent, vagy angyal.

spirituális fejlődésünket. Folyton visszatérünk a saját tudatunkba, egészen addig, míg ki nem szárad ez a kút. Mindennek a vége az, hogy lebecsüljük a manifestált világot, amiért az elvon bennünket a saját valós szelfünkkel való foglalkozástól. Ahhoz, hogy megvalósítsuk a mélyebb intuícióinkat, a kibontatlan lehetőségeinket az én, a mi és az az területein, nemcsak azt kell szem előtt tartani, hogy hogyan valósítsuk meg a magasabb szelfünket, hanem hogy hogyan ölel körül minket a kultúra, mindez hogyan ágyazódik a természetbe és mindez hogyan illeszkedik a szociális intézményekbe.

A szelf realizált, körülölelt, beágyazott és illeszkedett. Minél teljesebben, hitelesebben, méltóságteljesebben, választékosabban tudjuk értelmezni a szellemi intuícióinkat, belátásainkat, és minél többoldalúan tudjuk ezt megtenni, annál jobban tud hozzánk szólni a szellem. Minél több csatornája áll nyitva a kommunikációnak, annál könnyebben jutunk el a belső összeköttetésen át az egységig, majd onnan a legfelsőbb identitásig.

A másik egyoldalú értelmezés a jobb alsó kvadráns egyoldalú hangsúlyozása, a *Gaia-szelf*.

Sok nagyszerű megtapasztalást átélt lélek csupán az "az" terminusaiban bontja ki, értelmezi élményét (jobb kezes megközelítés), figyelmen kívül hagyja az én és a mi területeit (belső, bal kezes megközelítés), és az alsó jobb kvadránsnak megfelelően a Szellemet egy olyan hálónak, vagy egyesített térnek tekinti, amelyben a jelenségek egymást kölcsönösen meghatározzák és egymástól kölcsönösen függenek. Ez önmagában egy velejéig monologikus értelmezés. Elveti az atomisztikus és mechanisztikus szemléletet és fő feladatának annak kimutatását tekinti, hogy az univerzum egy nagy és holisztikus rendszer, amire óriási mennyiségű tudományos bizonyítékokat sorakoztat fel a fizika, biológia, rendszerelmélet, stb. területeiről. Széles látókörű, kiterjedt érvelést alkalmaz, de mindez a monologikus tudós szemlélődése marad csupán. Nem veszi észre, hogy ha vesz egy adag atomisztikus szemléletű egot és megtanítja nekik, hogy az univerzum holisztikus, akkor nem holisztikus látásmódú személyeket kap, hanem egy adag egot holisztikus fogalmakkal és elméletekkel teletömött fejjel. Ez a megközelítés nem érti a belső transzformációk egzakt természetét és szakaszait, amelyek nélkül nincs személyes fejlődés. Annyit beszélhetünk a mindenségről, amennyit csak akarunk, anélkül, hogy igazi változás történne. Hiába a sok bizonyíték, összefüggés, leírás és egyértelmű meglátás, nincs személyes változás, mert a bizonyíték, az új paradigma, a nagy rendszer monologikus, "az" nyelven van leírva, és amikor belső, lelki dolgokról beszél, akkor azonnal átalakítja azokat empirikusan megfigyelhető jelenségekké, amik illeszkednek az elméletbe,

a rendszerbe, az összefüggésekbe, a Nagy Hálóba. Így rögtön el is távolítja magát mindezen dolgok átélésétől, és utána csodálkozik, ha boldogtalannak és kiültnek érzi a lelkét. Nem érti miért nem boldog még mindig, amikor a fejében már mindent tud. A lelki dolgok is az empirikus természet világában és a funkcionális illeszkedés területén, a monologikus rendszerek adott pontján, az érzékelhető felszínen helyezkednek el ebből a szemszögből. A mély ökológia nem a mélységek, hanem a kiterjedés ökológiája, az ökofeminizmus pedig nem más, mint ökológiai szentimentalizmus. Ezek mind meggátolják a további spirituális fejlődést, és ha a kozmikus tudatosság élményét csak így értelmezzük, akkor szabotáljuk a Szellem kifejeződését a többi kvadránsban. A kedvenc lapos-világi (olyan világnézet, kultúra, látásmód, amely nem ismeri a mélységeket és a magasságokat, csak a felszínt) Gaia térképünkkel nyomulunk és azt vesszük észre, hogy az emberek mindezt beveszik és bekebelezik, de igazából senki és semmi nem változik tőle, csak ideológiákkal telnek meg az emberek, és amit ennek hatására tesznek, az nem más, minthogy másokat is megpróbálnak rávenni a térkép megvételére. A Lapos-világ nyomuló ügynökeivé válunk, mindenkit meg akarunk győzni, hogy gondolkozzon úgy, mint mi és akkor megmentjük a világot. Függetlenné válunk a saját új látásmódunktól és lehangolt, boldogtalan, beesett szemű lelkeké válunk. Azt mondjuk, azért vagyunk ilyen nyomottak és szomorúak, mert aggaszt a Gaia sorsa (óriási önbecsapás ez), és nem vesszük észre, hogy mi magunk erősen hozzájárulunk a pusztulásához. Így a nyugati tradícióban a katasztrófa romantikus oldalán dolgozunk, ami bio- és egocentrikus szemléletű regresszióhoz, továbbá az eltörzsiesedéshez, az ősökhöz való visszatéréshez és más hasonló ötletekhez vezet mind egyéni és kollektív szinten. Az egyén mélységesen regresszív és prekonvencionális, testhez kötött nárcisztikus személlyé válik. A valódi ökológiai bölcsesség nem erről szól, hogy hogyan éljünk harmóniában a természettel, hanem arról, hogy hogyan segítsük eljutni az embereket abba a tudatállapotba, amelyből automatikusan egyetértenek abban, hogy hogyan éljenek együtt a természettel.

Hogyan induljunk el és járjunk a belső úton, hogyan juthatunk a magasabb, transzperszonális szintekre?

A válasz egyszerű: gyakorlással. Hogyha úgy érezzük, megérlelődött bennünk a kívánság, hogy a spirituális szintek felé elinduljunk, akkor el

kell kezdenünk valamilyen meditációs gyakorlatot, utat. Nyugaton ma nehéz egy hagyományos utat követni, egyrészt a kulturális ütközés érzése miatt, másrészt, mert az individualításra neveltek minket. Ezért a legtöbb nyugati "belső utas" több helyre is elmegy, körbejárja a mestereket, csoportokat, lehetőségeket, egyszóval keres. Ezzel ki is alakul egyben egy meta-látása, átlátja, hogy a különféle utak mögött mi a lényeg, amit gyakorolni érdemes, és megtapasztalja, hogy a számára mi működik. Ez a fázis is gyakran évekig eltart, utána azonban a komolyan elkötelezettek kiválasztanak egy gyakorlatot és azzal mélyülnek el. Ma már hazánkban is megtalálható egy sor tradicionális iskola, elmélyült és képzett mesterekkel, vannak integratív iskolák is és vannak transzperszonális pszichoterapeuták is, akik maguk is "benne vannak a sűrűjében". Nyugaton érdemes önismerettel, vagy önismereti terápiával kezdeni. Természetesen a keresés gyakran először közeledéssel indul, olvasással, előadások hallgatásával, beszélgetésekkel. Fontos, hogy amíg kétségünk van, addig kérdezzünk és ne vágjunk vakon bele semmilyen gyakorlati útba, ha azonban bizalmat érzünk egy tapasztaltabb gyakorló, vagy mester iránt, ne habozzunk nekivágni. Azt tudnunk kell, hogy ez elméleti, gondolati közeledés, még csak közeledés, a jármű, amivel valahová el tudunk jutni, az a gyakorlat. Nyugaton tapasztalható, hogy a szellemi fejlődéshez, megvilágosodáshoz is úgy állunk hozzá, mint a legtöbb dologhoz: "ide nekem, gyorsan, készen, becsomagolva, nagyot szóljon, csillogjon-villogjon, nagy élmény legyen". A szellemi útnál azonban nem erről van szó. Fokozatos, szisztematikus, aprólékos munka ez önmagunkon, ami életformává válik. Ha már gyakorlati úton vagyunk, érdemes néha elmenni oda, ahová törekszünk, azaz transzélményeket átélni, amikkel a magasabb szintekre direkt bemegyünk és élményszerűen megtapasztaljuk azokat. Ekkor látjuk meg valójában, hol állunk a hétköznapi állapotunkban és óriási motiváló erőt meríthetünk az útra, amelyre a kétség és bizonytalanság időszakában nagy szükségünk van.

Az elmúlt harminc év nyugati tapasztalatai megmutatták, hogy a technikákkal indukált, vagy drogokkal elért megvilágosodás élmények legjobb esetben is néhány óra alatt elmúlnak, és ugyanonnan kell folytatnunk, ahonnan indultunk. A humán potenciál mozgalom történetéből sokat tanulhatunk. Wilber három szakaszra osztja ezt (Wilber 1997).

1. *A hétvégi megvilágosodás korszaka.* A hatvanas években, mikor az emberi rejtett lehetőségek felfedezésének mozgalma elindult, akkor beköszöntött a "hétvégi megvilágosodás" korszaka. Hétvégi workshopokat rendeztek, ahol csúcselményeket lehetett átélni, intenzív megvilágosodás

és szatori-7-nap-alatt tréningeket tartottak, pszichadelikus utazásokat végeztek (gomba, LSD), transzlégzőcsoportokat vezettek, stb. Mindez robbanásszerű volt, egyszerre csodálatos és ijesztő, dicsőséges és groteszk. Azonban hétfőn vissza kellett menni dolgozni, és szerdán már csak emlék maradt a nagy élmény, ami után lehetett sóvárogni. Az élmények elszálltak, az egyén problémái maradtak, sőt gyakran rosszabb lett, mint előtte, mert miután az emberek szembesültek a valóság tisztább formáival, a saját tiszta lelkükkel, visszatérve a hétköznapiakba a saját beszűkült tudatállapotukat, játszmáikat látták meg. Többé már nem időzhettek vakon a boldog tudatlanság alvó állapotában.

2. *A rendszeres gyakorlás korszaka.* Ekkor a csúcselmény helyett a "plató élmény" lett a cél, azaz az állandó szinten maradás megvalósítása. Belátták, hogy a valódi, mély átalakuláshoz állandó törekvés, idő, sok munka, és erőfeszítés kell, egyszóval állandó gyakorlás. Ekkor az emberek kiválasztottak egy-egy utat és elkezdtek gyakorolni - Zen, jóga, bodywork, tudatos álom gyakorlatok (álomjóga), hosszú pszichoterápiák, stb. Az évek során kiderültek ennek a korlátai is. A kiválasztott területen "megizmosodtak" és előrehaladtak, de az életük egyéb területei zavarosak lettek. Például mély meditációs megtapasztalásokat értek el, de az emberi kapcsolataik elsilányultak, vagy a teljesítőkéességük, motivációjuk elgyengült, féllábassá váltak. Minél jobban előrehaladt valaki a gyakorlásban, annál rosszabb lett a hétköznapi helyzete, és ez összezavarta a gyakorlókat.

3. *Az integrált gyakorlás korszaka.* Mára úgy tűnik, hogy az emberi átalakulás egyetlen járható útja (legalábbis ma nyugaton) az integrált gyakorlat, azaz az élet minden területét figyelembe vevő, a szelf különböző területeit és a hétköznapi életet is az útba integráló gyakorlás. Ez ma van kialakulóban, ennek egyik szemléleti képviselője Wilber, aki ezt a négy kvadráns modelljében fejti ki - nem elég csak a belső tudati fejlődésünkre figyelni, egyszerre kell a természeti, kulturális és szociális világba illeszkednünk. Az olyan utak tartoznak ide, akik az is-is szemléletet hirdetik a régi vagy-vagy helyett. Természetesen az integrált gyakorlás során is érdemes elmenni mély megtapasztalásokat adó intenzív tréningre, elvonulásokra, hétvégi csoportokra és érdemes egy-egy módszert tökélyre vinni.

A jövő

A transzperszonális szemlélet és a wilberi rendszer lezárásaképpen bemutatom azt a jövőképet, amely mindezek alapján kirajzolódik a számunkra, és amely nem csak a távoli jövőt tárja elénk, hanem már a mostani és az előttünk álló évek, évtizedek eseményeit is.

Jelenleg, mint már arról szó is volt egy nagy átalakulás, transzformáció zajlik világunkban. Ezt éljük, látható módon gyakorlatilag a második világháború óta, amióta a racionális ipari társadalom átmenetben van egy vízió-logikán működő információs társadalomba. Az emberiség fejlődését szokásos módon három részre szokták osztani - agrár, ipari és információs társadalom. E harmadik hullámnak ma van a kezdete és az átalakulást (legalább) a négy kvadránsban egyszerre kell figyelembe vennünk. Az átalakulást egy új technológiai és gazdasági bázis (az információs) hajtja, ami magával hozza az új szelfmodellt és világnézetet is. Új szándékbeli és viselkedésbeli mintákat hoz ez, mely egy új kulturális világtérbe fog illeszkedni. Ez magával hozza új szociális intézmények kialakulását, mint mindezek levert cövekeit. Az egyes egyének lehet, hogy felérnek mindehhez, de lehet, hogy nem. A szociokulturális térben lassan kialakul egy új gravitációs központ, a vízió-logika és eköré épül ki az információs társadalom. Egy egzisztenciális, aperspektivikus világnézet (bal alsó kvadráns) alakul ki, amely a digitális információátvitel technológia és gazdasági alapján nyugszik (jobb alsó). Mindez a kentaur-szelf kialakulását hozza magával (bal felső), amely egyesíti az elmét és a testet, az anyagot és a szellemet, a fizoszférát, bioszférát és a núszférát, hogy a viselkedése (jobb felső) funkcionálisan beleilleszkedjen a szociokulturális világtérbe. Az információs korszak társadalma van tehát kialakulóban, melyben a vízió-logikai tudat kerül előtérbe, melyről a világot egzisztenciális szemlélettel látjuk. Mindez azért alakulhat ki, mert megjelent a digitális információátvitel, mint az egész technológiai bázisa. Ezek új gazdasági jelenségeket hoznak magukkal. Az eredmény egy olyan kultúra, olyan társadalom, amiben másképp kell viselkedni, mások a játékszabályok és ez újfajta agyhasználatot, elmeműködést követel az elmétől. Integrálnia kell az érzéseit és a gondolatait, a testét és az elméjét, racionalitását és intuícióit, a jobb és a bal agyféltekéjét. Ha ezt az egyén nem tudja megtenni, akkor nem tud majd beilleszkedni a társadalomba. Az ilyen emberek közössége egy nagyon magas szintű rendszer. Ez a transzformáció felvet egy kritikus problémát: új, nagyon nagy korlátok fognak megjelenni mindezzel együtt. Minden újonnan megjelenő fejlődési szint új követelményeket és kötelezettségeket eredményez, amely újabb felelősséget jelent. A magasabbnak integrálnia kell az előző szintet,

amelyet transzcendált, és minél nagyobb a mélység, annál kontúrosabbak és nagyobbak a benne foglalt részekre vonatkozó határok, korlátok. Ez problémát jelent, de az még nem minden. Az igazi rémálom az, hogy ha egy új és magasabb létmód elérhető, akkor minden egyes embernek el kell kezdeni a felfejlődését, és ezt mindenkinek az egyes szinten kell kezdenie, és végig kell mennie az alacsonyabb szinteken, hogy az újabb, magasabb állapotokba eljusson. Egy olyan embernek, aki a nagyszerű és dicsőséges vízió-logika kultúrába születik, ugyanúgy végig kell mennie a bio-, ego- és szociocentrikus fázisokon, amíg el nem jut a posztkonvencionális, világcentrikus szintre. Minél több vertikális szint van jelen egy kultúrában, annál több dolog mehet rosszul. Minél nagyobb egy társadalom mélysége, annál több szabály korlátozza a lakosok nevelését és fejlődési lehetőségeit. A szintek gyarapodásával nő a patológia, a hazudás lehetősége is. A mi társadalmunkban olyan betegségek is megjelentek, amelyeket az állattartók szó szerint el sem tudtak képzelni. Egy még ennél is nagyobb mélységű társadalomnak mind a négy kvadránsban még több problémalehetőséggel kell számolnia. Manapság ez az egyik központi téma, amelyről az emberek beszélnek. A legtöbben extatikus izgalommal állnak mindehhez. Wilber szerint (Wilber 1996) egy következő nagy rémálom felé közeledünk. Nézzük meg most mindezt konkrétabban! A nyugati társadalom egyik fő problémája a gazdagok és a szegények közötti szakadék. Ez igaz, de ez csak a Lapos-világ nézőpontjából, amely nem látja a mélységeket és az emberi lét lelki-spirituális értelmét, csak a pénz mennyiségét tartja szem előtt. Van azonban e két társadalmi réteg között egy olyan szakadék, amely ennél sokkal aggasztóbb. Ez egy belső, kulturális szakadék a tudatosságban, annak fejlettségi szintjében és mélységben. Ahogy a világcentrikus (vagy még magasabb) szintekre jutó emberek száma egyre nő, a társadalom új szintre emelkedő gravitációs központjára is egyre több súly nehezedik, mely egy óriási korlát lesz a társadalom alacsonyabb rétegei számára. Nagyon nehéz lesz vertikálisan integrálni az egyéni fejlődésükben különböző szinteken lévő egyéneket. Minél mélyebb egy kultúra gravitációs középpontja, annál nagyobb az igény az emberek vertikális integrálására, de egyben annál nehezebb is. Amikor már nagyon sok magas lelki szintű ember van jelen, és a környezetében nagyon sok a buta, önmagáról semmit nem tudó, öntudatlan ember, akkor nagyon nagyra nő a közöttük lévő szakadék és megnehezedik az emberek kulturális és társadalmi rendszerbe szervezése, integrálása. A gazdasági szakadék mellett mindez sokkal égetőbb és kritikusabb probléma, habár alig látható. Ez tehát a kultúra és az értékek, a mélység szakadéka. A magasabb és új gravitációs központ az emberek számára lehetővé teszi, de nem garantálja

a magasabb/mélyebb struktúrák elérését. Azáltal, hogy a gravitációs középpontra egyre több súly nehezedik, egyre több egyént lehet hátrahagyni, aki marginalizálódhat, kisodródhat, így elvesztheti a saját intrinzik kibontakozásának lehetőségét. A lehető legdurvább módon, a saját tudatában, értékeiben és értékében károsul - ez egy kultúrában feszültséget teremt, ami pusztító is lehet. Ennek a kulturális vagy tudati szakadéknak a lehetősége egyre nő minden egyes átalakuláskor. Hasonlít ez az egyéni patológiához, ahol az egyén fő szelfje, gravitációs középpontja és a lehasadt szelfek közötti szakadék növekszik és vele együtt a belső "polgárháború" is. Ezért volt az állattartó társadalmaknak kevesebb problémájuk. A fő probléma még csak nem is a kulturális szakadék ténye, hanem az, hogy nem szabad erre gondolnunk és erről beszélnünk. A Lapos-világ társadalmában nem vesszük észre a tudatosság szintjeit, fokozatait és mélységeit, mindenki egyformán nullamélységű. Ha értékbeli különbségekről kezdenénk beszélni, akkor ráadásul ránk sütnék a faji megkülönböztetés vádját, és kikiáltanának "ilyen- és olyan-istának". Mivel a világnézetünkől nem látjuk a mélységeket, nem is vehetjük észre a kulturális, tudati szakadékot, ami a "civilizált" országokban csak egyre inkább nőni fog, amíg azt meg nem látjuk. Mielőtt el akarunk kezdeni a megoldáson dolgozni, előbb észre kell vennünk a problémát. A Lapos-világ minden szinten e felismerés ellen dolgozik. A problémát tehát egyszerűen nem lehet megoldani a Lapos-világ keretein belül, mert ez úgy, ahogy van, tagadja magát a gyógyírt, a belső mélységek és átalakulás létezését.

A történelem során még sosem volt olyan társadalmi és kulturális rendszer, amely ilyen masszív belső disszociációval nézett volna a jövő elé. Ha ezek a kaotikus tendenciák és feszültségek nem vezetnek ön-meghaladáshoz, akkor a szelf feloldódását, szétesését eredményezik. Az evolúció minden szintváltáskor ezt a két hátborzongató alternatívát kínálja föl. Nagyon közel állunk ahhoz, hogy a kulturális szakadék a kultúra összeomlásához vezessen, mert a Lapos-világ nem ismeri el a problémát, így nem is kezeli azt elsőrendűen fontosként.

II.RÉSZ:A TRANSZPERSZONÁLIS SZEMLÉLET A HAZAI TERÁPIÁS ÉS TANÁCSADÓI GYAKORLATBAN

Felmérést végeztem Budapesten, magyar pszichoterapeuták, pszichiáterek és pszichológiai tanácsadók körében, melyben azt vizsgáltam, hogy jelenleg mennyire van jelen itthon a terápiás, illetve tanácsadói gyakorlatban transzperszonális szemlélet. Úgy vélem a legtöbben tapasztaljuk, hogy jelentősen megnőtt a spirituális témák iránti érdeklődés, és azt feltételeztem, hogy ez a pszichoterapeuták saját életében, illetve a klienseik körében, a hozott problémákban is megjelenik. Arra is kíváncsi voltam, mit kezd egy pszichoterapeuta ezekkel a problémákkal, igényekkel, hisz mindez valószínűleg a számára is éppolyan új, mélységeiben még nem eléggé ismert, megélt, megtapsztalt terület, mint a kliensek számára. A strukturált interjúk során mindezek fényében négy fő dologra kérdeztem rá:

Jelen van-e a terapeuta életében a spiritualitás

A kliensei körében találkozott-e a spirituális jelenségekkel

Ha igen, akkor mit kezd az ilyen jelenségekkel a terápiás, tanácsadói munkája során. Kíváncsi voltam, mennyiben függ össze a terapeuta által képviselt terápiás irányzat és a spirituális jelenségekkel való munka. Vajon van-e olyan terápiás irány, amely hatékonyabban áll hozzá, vagy éppen inkább elutasítja az ilyen jelenségeket.

Hogyan látja a pszichológia, pszichoterápia, terapeuta és a spiritualitás kapcsolatát és a spirituális jelenségek elterjedtségét.

Céлом az volt, hogy lehetőleg minél több terápiás irányzathoz és megközelítéshez tartozó szakembert keressek fel, illetve hogy mind magánterapeutákat, mind pedig a klinikumban dolgozókat megkeressem. Kíváncsi voltam arra, hogy a transzperszonális orientáltságú terapeuták és a nem transzperszonálisan orientált terapeuták mennyiben válaszolják meg másképp a kérdéseket.

Azt tapasztaltam, hogy ma a spirituális témák iránt nagyon megnövekedett az érdeklődés, és sokan élnek át ilyen jellegű élményeket. Azt vártam, hogy a pszichoterapeuták munkájában is meg fog ez jelenni, vagy olyan módon, hogy maga a terapeuta is spirituális beállítottságú, vagy olyan formában, hogy a kliensek spirituális területet érintő problémákat is hoznak, vagy mindkettő. Azt vártam továbbá, hogy a transzperszonálisan orientált terapeuták saját életében is erősebben jelen lesz a spiritualitás, illetve, hogy akiknek az életében erősebben jelen van a spiritualitás azok transzperszonális orientáltságú terapeuták lesznek.

Az interjúk során egyaránt használtam a spirituális és a transzperszonális kifejezéseket. Már az elején azt tapasztaltam, hogy nem ugyanazt értik e szavak alatt a terapeuták, főleg akkor ha nem ilyen beállítódásúak. A spirituális területek iránt kevésbé, vagy csak érintőlegesen érdeklődő terapeuták általában egy-egy részterületét, aspektusát emelték ki a spiritualitásnak. Az első néhány interjú után ezért készítettem egy listát a spirituális jelenségekről, amely azután a vázát képezte a beszélgetésnek (akiknél még lista nélkül voltam, azokhoz utólag visszamentem). A spirituális szót az interjúk során gyakrabban használtam, a transzperszonális kifejezést pedig a spirituális szinonimájaként használtam. Munkadefinícióként úgy fogalmaztam meg a két szó jelentésének a viszonyát, hogy a transzperszonális (élmény) a spirituális (szféra) megjelenése az egyén tudatában, mely során azt tapasztalja, hogy olyat él

át, amely túl van az ő egyéni keretein, határain, én érzetén, és ami valami nagyobb erőből, rendezőelvből származik.

Az interjúk módszere

Az interjúkat előre összeállított kérdések alapján vezettem. A fentebb említett négy kategória alapján alkottam tizenkét kérdést (illetve néhol kérdés csoportot). Ezek a következők:

I.

Hallotta-e már a transzperszonális kifejezést? Mit jelent ez önnek?

Hogyan áll hozzá a spiritualitáshoz? Fontosnak tartja-e, jelen van-e valamilyen szinten az életében?

Voltak-e az élete során spirituális élményei, megtapasztalásai? Kérem említsen meg néhány példát!

(Spirituális Jelenségek Listája)

Mennyire befolyásolják a spirituális élményei az életét és a munkáját?

Tanult-e ilyen témákban valamit, képezte-e magát?

II.-III.

Milyen terápiás irányzatot követ? Mennyire tartja szigorúan a kiválasztott irány kereteit? Hogyan fogalmazná meg néhány kulcsszóban a terápiás alapelveit?

Találkozott-e a munkája során a klienseinél spirituális, transzperszonális kérdésekkel, problémákkal, jelenségekkel? Kérem említsen meg néhány példát! (Spirituális Jelenségek Listája)

Ha a klienseinél spirituális, transzperszonális területet érintő problémával találkozik, a saját szakmai felfogása alapján hogyan értelmezi azt, mit kezd vele?

Előfordult-e, hogy úgy érezte, kliense olyan spirituális, transzperszonális állapotot, szintet, területet érint, amely túlmegy az ön ismeretein, megtapasztalásain, kompetenciáján? Ilyenkor mit tesz?

IV.

Mi a véleménye a pszichológia és a spiritualitás kapcsolatáról?

Fontosnak tartja-e, hogy a pszichológusok spirituális, transzperszonális kérdésekkel foglalkozzanak? Fontosnak tartja-e, hogy ezeket beépítsék a terápiás gyakorlatba? Fontosnak tartja-e hogy a pszichológusok maguk is foglalkozzanak a saját spirituális fejlődésükkel?

Tapasztalja-e, hogy a spirituális jelenségek elszaporodtak az utóbbi időben az emberek között?

A tizenkét kérdés mellett készítettem egy listát is a spirituális jelenségekről (Spirituális Jelenségek Listája), amelyet az első kérdés megválaszolása után mutattam be. Az első interjúk során láttam, hogy az interjúalanyok fejében más és más van, (majdnem) mindenki egy-egy rész aspektusát emelték ki a témának. Gyakran azt láttam (főleg azoknál, akik nem foglalkoztak ilyen témákkal), hogy valami távoli, misztikus ködre gondolnak a hetedik mennyországon is túl, vagy ufókra, vagy veszélyes szektákra pszichotikus szektavezérekkel és elvakult hívőkkel, egyszerűen olyan dolgokra, ami nagyon távol áll a hétköznapiaktól és a realitástól. Ekkor arra gondoltam, a listában összegyűjtöttem a spiritualitás jelenségeket, élményeket, amelyeket az emberek át szoktak élni. Többen aztán meg is lepődtek, mikor utólag visszamentem a spirituális jelenségek listájával, nem gondolták volna, hogy ez és az spirituális jelenség. A lista kialakításához alapul a transzperszonális szintek wilberi felosztását vettem (pszichikus, szubtilis, kauzális). Az egyes szintekre jellemző élményeket, jellegzetes meg tapasztalásokat saját ismereteim alapján, Wilber munkái alapján (Wilber, 1986, 1989, 1993, 1995, 1996, 1997), Tart alapján (Tart 1983), a transzperszonális pszichológia folyóirata alapján (Walsh , Vaughan 1993) és Andreas (Andreas 1996) alapján állítottam össze. A négy fő kategória a következő :

Vízió logika szintje. Ez valójában még nem transzperszonális állapot, de annak az előszele, előszobája. Az itteni élményeknél az egyén nem lép ki az addig tapasztalt énjének a kereteiből, de "meghívásokat", jelzéseket kap már a finomabb, mögöttes szintekről, "fentről", azaz a tudathatárai kezdenek megnyílni és egy-egy "fény sugarat" beengedni. Ezeket az élményeket kíséri általában az az érzet, hogy ez "nem tőlem jön", ez a "sors keze", valami "mögöttes rendezőelv működése lehet a dologban", az illető nem talál rá racionális magyarázatot, természetesnek, sőt gyakran érdekesnek, izgalmasnak érzi. Ilyenek pl. a szinkronicitások, a véletlen egybeesések, a "feltűnő" véletlenek. Sokan átélünk ilyeneket a mindennapokban, például amikor valakire gondolunk és egy perc múlva csöng a telefon és az illető az. Vagy hallunk valamit a tv-ben és "véletlenül" ugyanarról a témáról mesél egy barátunk néhány órára rá. Ilyenkor gyakran gondoljuk, hogy "á, ez csak véletlen", de mégis jelen van egy érzet, amely nem hagy nyugodni - nem-értés, kíváncsiság, elgondolkodás. Egy idő után ez az érzet elkezd "hívni" és akkor már nem

heseketjük el azzal hogy ez csak véletlen, sőt elkezdünk figyelni, és lassan kíváncsivá és nyitottá válunk. Ekkor kezdődik az utunk a transzperszonális irányban, amelynek a feltétele a keresés - érdeklődés, kíváncsiság, nyitottság (valójában a transzperszonális dolgok mindig - most is - jelen vannak, de az ego-rendszerünk zártsága miatt mi magunk zárjuk be az ablakainkat. A "feltűnő" véletlenek a "kopogtató angyalok", amelyek révén kezdjük feladni az addigi zártságunkat és elkezdünk megnyílni. "Keressetek és adatik, zörgessetek és megnyitvatik" (Krisztus). Kezd kialakulni az a vágy, hogy megértsük, átlássuk a mögöttes összefüggéseket, ezért aztán figyelni kezdünk és egyre éberebbek leszünk. Olykor egyszercsak váratlanul, "leesik", "bekattan", összeáll - intuitíve átlátunk mögöttes, mélyebb összefüggéseket, amelyek nem hosszú gondolatmenetekben jelentkeznek, hanem 1-1 kulcsszóban, vagy képben, amiben "érezzük" a sokoldalnyi mögöttes információt és nem kell azt külön végiggondolnunk magunkban. Úgy érezzük valami mélyebb megértési üzemmódra kapcsolt az elménk- ez, illetve ennek a használata a vízió-logika. Ezen élményeket sokan átélnek azok közül is, akik semmilyen szinten nem foglalkoznak spirituális kérdésekkel és ezen dolgokat sem tartják annak. Ezen dolgok utólag, visszafelé láthatóak úgy, mint "előszoba". Emlékezzünk arra a részre, amikor tárgyaltuk, hogy ezen dolgok megélése nem merev lineáris (nem feltétlenül akkor élek meg egy magasabb élményt, ha egy alsón már átmentem), a szelf liftezik a szintek között, noha a gravitációs centruma, fő tömege egy adott szinten horgonyzik, ez pedig csak lassan, hosszú idő és sok tapasztalat után tevődik át a következő új, magasabb szintre. Tehát az élmények bármikor jöhetnek, de a tartós létezés az élmény során megélt magasabb szinteken hosszabb és fokozatos érést kíván.

A tudat pszichikus jelenségei. Ez tulajdonképpen a szellemi szint (transz-rationális) és a biológiai/fizikai metszéspontja, a rejtett/mögöttes és az anyagi találkozási, "közös produkciója", ahol érzékelhetően mindkettő jelen van. A racionális elme számára nyilvánvalóan látható, de nem megmagyarázható. Ide tartoznak az energiaérzékelések, extraszensz képességek, parapszichológiai jelenségek, megmagyarázhatatlan gyógyulások, UFÓ élmények, stb. Ide tartozik a környező világgal való egység megélésének csodálatos élménye.

A tudat *szubtilis* jelenségei. Ez már a racionálison, az anyagin, az öt érzékszerven túl van (innen a neve - szubtilis, finom szint), belül megtapasztalható és átélhető, kívülről nézve nem látványos, nem látható (legfeljebb a "melléktünetei" - pl. az illető mélyen boldog, izgatott, vagy elcsendesült). Belül azonban nagyon nagy dolgok történnek, olyan dolgok

nyílnak meg, amelyről az illetőnek "halvány lila gőze" sem volt - most azonban hirtelen van, nem feltétlenül halvány lila, lehet kék, fehér, sárga, vörös vagy egyéb is, amennyiben fényről van szó. Ha a mögöttes energia formát ölt, akkor az szubtilis szimbólumokban, archetipikus formákban jelenhet meg, az illető ezekkel találkozik, vagy egyesül - szellemlények, istenségek, belső vezető. További elmélyüléssel a formák is felolvadnak, színekké, fénné, energiává alakulnak.

A *kauzális szint* megtapasztalása. Itt a megfigyelő tudat először az Istennel való egységet éli át, majd miután már átment minden rétegen, elengedi ezt is és minden felbukkanó ösztönzés/szimbólum-csírát, amelyből a világ aztán kibontakozna, így a világ nem jelenik meg a számára, nem manifesztálódik, sem szubtilis formában (energia, fény, színek, archetipikus formák), sem durva formában (test, anyag, külvilág)⁶. A tudat a határ nélküli, végtelen üres térben van, önmagában, a tudat terében.

Azon élményeket, amelyeket nem tudtam a wilberi kategóriákba elhelyezni (mert bármelyikre jellemző lehet), az "Egyebek" kategóriába tettem. Külön összegyűjtöttem a transzperszonális állapotokra jellemző érzelmi élményeket. Az ilyen állapotokat általában a hétköznapiánál erősebb, mélyebb, tisztább, elementárisabb érzelmi állapotok kísérti, amelyeket gyakran inkább állapotként nevezhetünk, mint érzésként, mert annyira áthatja a tudatot. Ilyenkor gyakran érezzük azt, hogy az adott érzés nem bennünk jelenik meg, hanem kitölt minket és a teret körülöttünk⁷.

A listával kapcsolatban arra kértem az interjúalanyokat, hogy pontról pontra végighaladva számoljanak be arról, hogy ők megtapasztalták, átélték-e az említett jelenséget, illetve a kliensei beszámoltak-e arról, hogy ők megtapasztalták azokat, esetleg mint problémát megjelenítették-e a terápiában. Tehát nálam/klienseimnél - igen/nem. Arra is megkértem az interjúalanyokat, hogy említsenek meg néhány konkrét példát, élményt mind a saját, mind a klienseik esetében a listán való végigmenéssel tehát megválasztották a 3. és 7. kérdéseket.

Az alábbiakban látható az említett lista. A végén megkérdeztem, van-e valami olyan, amit nem említettem, de úgy gondolják, hogy ide tartozik.

SPIRITUALIS JELENSÉGEK LISTÁJA

⁶ Ajánlom az olvasó figyelmébe a *Kapcsolat* című filmet (Carl Sagan regénye alapján, Jodie Foster főszereplésével), amely ezen élményeket hitelesen mutatja be nem kívülről, hanem úgy ahogyan az belülről kinéz. A film eleje a szubtilis szintre menést mutatja, a csúcspontja pedig a Szellem/Isten megpillantását.

⁷ A buddhisták erre egy nagyon találó metaforát használnak: tudattest. A mélyebb állapotokban úgy érezhetjük, mintha maga a tér, a világ válna olyanná, amit éppen megélünk.

Klienseimnél

A TUDAT JELENSÉGEI A TRANSPERSZONÁLIS SZINTEKEN

0. Vízió-logika szintje - A transzperszonalitás "előszobája"

Az intuíció erőteljesebb működése, mélyebb

Megértéseket adó intuitív képi bevillanások, víziók

Az összefüggések, mélyebb intuitív megértése, látása

Szinkronicitások

Tiszta, intenzív "itt és most"-ban lét

Állandósuló éberség és tudatosság

I. A tudat *pszichikus* jelenségei

Egységélmény a fizikai világgal, a környező természettel (természeti miszticizmus)

Tudatos, éber álom

Extraszenzoriális élmények:

– "látás" - energiák érzékelése

- finom testi energiák aura látása, érzékelése

- csakrák látása, érzékelése

- földsugárzások látása, érzékelése

- mások gondolatának intuitív tudása

- mások érzéseinek intuitív tudása

- mások sorsának, életfeladatának, karmájának, jövőjének intuitív tudása

– telepátia - jelen nem lévő személyről, annak gondolatairól, eseményekről

való intuitív tudás

– pszichokinézis - tárgyak mozgatása gondolatokkal, vagy tárgyak spontán

mozgása, működése a személy körül

– prekogníció - valóban bekövetkezett események, dolgok előre megérzése

Megmagyarázhatatlan testi elváltozások (pl. spontán sebek, spontán égés), vagy megmagyarázhatatlan gyógyulások

Extraszensz gyógyítói képességek (energiaátadással, kézrátétellel, stb.)

UFÓ élmények

II. A tudat *szubtilis* jelenségei

Misztikus fény / hang /forma látomások (általában magasabb érzelmekkel)
 – fényélmény (ragyogó kékség / sárga fény / fehér fény)
 – hangélmény (megfoghatatlan hangokból álló zene, "szférák zenéje")
 Szellemlényekkel való találkozások (ősök szellemei, más szellemi lények)
 Médiumitás, channeling
 Utazás más dimenziókba ("asztrálutazások")
 Archetipikus istenségekkel való találkozások (istenség miszticizmus)
 A belső vezetővel, magasabb Énnel, magasabb Szelffel való találkozás

III. A tudat *kauzális* jelenségei - túljutás a formák és jelenségek világán

Istennel való azonosulás (formátlan miszticizmus)
 – Hallható nagyon finom fényélmény
 – Határtalan fény állapot, fogalmaktól, formáktól mentes tiszta tudat
 Csend, űr, végtelen tér, határtalan kiterjedés és szabadság,
 "mentesség", nyíltság, éntelenség (formátlan miszticizmus)

A TRANSPERSZONÁLIS ÁLLAPOTOKBAN MEGJELENŐ MAGASABB ÉRZELMEK

(a hétköznapi tudatállapotban tapasztaltaknál jóval intenzívebb, tisztább, "igazabb", mélyebbbről fakadó, a teret átható érzelmek)

Elragadtatás

Extázis

Gyönyör

Lét (puszta létezés, teljes jelenlét)

Jóság (mindennek a tökéletes elfogadása, jók vagyunk

függetlenül a külső megítélésektől átható,

mély megelégedettség, semmi-mást-nem-akarás-mint-ami-éppen-

van)

Kegy

Áldás
 Üdv
 Hála
 Szeretet (nem megkülönböztető, univerzális)
 Együttérzés
 Mély, átható belső béke
 Gyönyör-áramlás

EGYEBEK

A jelenségek energiaáramlásszerű érzékelése
 Testen kívüliség élménye
 Halálközeli élmény
 Reinkarnációs élmények
 Szavakkal nem megközelíthető, leírhatatlan állapotok

Az interjúk során és a feldolgozás során is minden egyes kérdést külön vettem (pl. a 11-es kérdéskör 3 alkérdését) és a 3. és 7.-es kérdéseket kihagytam, hisz azokat értelemszerűen magában foglalja a lista. Így 14 kérdés állt össze.

Az interjúalanyok

Az interjúalanyok Budapesti gyakorló pszichoterapeuták, pszichiáterek és tanácsadó pszichológusok. Összesen 20 interjúalanyom volt, 15 nő és 5 férfi. Három pszichiáter, tizenhét pszichoterapeuta. Kilenc dolgozik a klinikum területén, tizenegy pedig magánterapeutaként. Ketten dolgoznak tanácsadói irodában, az egyik ifjúsági tanácsadói irodában, a másik gyermek tanácsadói központban, mindketten emellett magánterapeuták is. A következő pszichoterápiás irányzatokhoz tartoznak: pszichoanalitikus, jungiánus, hipnoterápia, személyközpontú, kognitív viselkedésterápia, NLP, transzperszonális, relaxációs és szimbólumterápiás, azonban legtöbbük habár egy-egy területen tett szakvizsgát sok egyéb módszert is

megtanult és a klienshez igazítva többet is alkalmaz. Négy volt olyan, aki tisztán egy irányzatot képviselt (mind a négyük pszichoanalitikus).

Az irányzatok szerinti megoszlás a következő volt (zárójellel jelzem, ha valaki a "repertoárljában" említette az irányzatot, módszert, de nem fő helyen) :

Pszichoanalitikus terapeuta: 4 (még ketten említik)
 Jungiánus orientáltságú: 1 (még 4-en említik)
 Dinamikusan orientált: 3
 Relaxációs és Szimbólumterápiás: 2 (még 2-en említik)
 Főleg Imaginációval dolgozó: 3 (még ketten említik)
 Hipnózist alkalmazó: 1
 Személyközpontú: 3 (még 2-en említik)
 Kognitív- és viselkedésterápia: (3-an említik)
 Tranzakció analízis (ketten említik)
 Családterápia (3-an említik)
 Gestalt (3-an említik)
 NLP: (5-en említik)
 Módosult tudatállapottal dolgozó: 11
 Saját integratív megközelítést alkalmazó: 9
 Transzperszonálisan orientáltak: 5

Mindegyikkkel személyesen készítettem interjút, beszélgetés formájában. A 14 kérdést és a listát kérdeztem végig, a beszámolókat diktafonra vettem és utólag legépeltem és az előre meghatározott kérdések alapján elemeztem.

Eredmények

A kérdésekre a következő válaszokat kaptam.

Hallotta-e már a transzperszonális kifejezést? Mit jelent ez önnek?

A húsz válaszból két ember (10%) nem halott még a transzperszonális kifejezésről, az egyikük teljesen félre is értelmezte (5%). A többiek mind értették (90%) és 13-án említették meg hogy ismerik, mint pszichológiai irányzatot (65%), ebből 5-en transzperszonális orientáltságúak (25%). A következő meghatározásokat emelem ki:

"Valami, ami a személyen túli... egyetemesebb egységbe való bekapcsolódás..."

"Túl van azon, ami látható és érzékekkel tapasztalható... az ember figyelmét egy nagyobb egységbe helyezi..."

"Amikor az egyén kilép az egocentrikus világából"

A következő jelentéseket asszociálták hozzá: spirituális, transzcendentális, holisztikus, racionálisan nem megmagyarázható, szimbólumrendszer, öntudatra ébredés, nyitás, kinyílás a többi ember felé, misztikus, humanitárius és altruista, magasabb etika és esztétika, önmegvalósításon való túllépés, a tudatos énen túli.

Egységesen egyetértettek abban, hogy "személyen túli", egy személy (aki maga transzperszonális pszichológus) vélte úgy, hogy ez így nem igaz, hogy "személyen túli", mert egyszerre létezik a lélek és a spiritualitás, a spiritualitás nem a lelken túl kezdődik. Lélek és transzperszonalitás egymás nélkül nem létezik, egyik sem a másik nélkül.

Hogyan áll hozzá a spiritualitáshoz? Fontosnak tartja-e, jelen van-e valamilyen szinten az életében?

18-an (90%) tartották fontosnak és az életükben jelenlévőnek, 1 személy tartja "marhaságnak" (5%), 1 személynek pedig nincs jelen az életében (5%). 11 személynek kiemelten fontos (55%), amiből 5 (25%) transzperszonális orientáltságú. 9-en (45%) közelítik meg inkább filozófiaként, pl.

" abban az értelemben nem, tehát hogy a hétköznapi életben elmenni a fellegekbe, az nem, az a része nem igazán vonzó számomra, de az, hogy a dolgok mögötti szellemi értékeknek a keresése, igen. Hogy többletjelentése van a dolgoknak, mint amennyit az ember egyszerűen a praktikus hétköznapi szinten tapasztal. Tehát értékesebb és érdekesebb is az élet, hogyha föltételezek ilyen jelentést, tehát hogy bizonyos események nem véletlenül történnek az emberrel, hanem van egy többletjelentésük, esetleg az egész sorsára nézve, vagy a fejlődésére nézve, vagy egy nagyobb összefüggés részese"

"szellemi tényezők nagyon fontos részét képezik ami emberi mivoltunknak / és hogy létezik valamiféle közös rend a világban / nem kötöm semmiféle istenség létehez. / a közös rendnek a felfedezése, ennek a kutatása és másokkal való közösség-kiépítése"

És ugyanennyien, mint mindennapos megélést, pl.

" Annyira evidens, hogy nem válik külön. Tehát nem az, hogy jelen van-e, hanem maga az életem"

" Teljesen jelen van, ez alapján élek és dolgozom"

" Több, mint tíz éve van jelen az életemben / nagyon fontosnak tartom / ami a látható világban történik, azt a nem látható világban zajló események határozzák meg, akkor azzal is kell foglalkozni"

5-en számolnak be arról, hogy az életük és a spiritualitás nem válik el, egybeolvad (25%), ők a transzperszonális orientáltságú terapeuták.

A következő módon van jelen a terapeuták életében: értékrend, filozófiai hit, belső megtapasztalás (spirituális élmények), szellemi értékek keresése, a realitás egyik területe, rendezőelv a világmindenségben, a nem látható világban zajló eseményekkel való kapcsolat (melyek a láthatót meghatározzák), a dolgok átszellemítése, a dolgokkal való kapcsolatba lépés és személyes viszony, apafigura keresése, közös rend felfedezése, energiákkal és segítőkkel való kapcsolat, embereket összekötő mögöttes valami.

Mennyire befolyásolják a spirituális élményei az életét és a munkáját?

13-an számolnak be arról (65%), hogy általános beállítódássá vált, náluk ez a szemlélet az élményeik hatására, nem tudják nem így látni magukat, a munkájukat, a klienseket, az életet,

" beállítódás ha létrejön, eleve így gondolkodik az ember, hogy egy szellemi értéke van a világnak, meg az eseményeknek, akkor az áthatja az életét, tehát nem egy ilyen külön dolog, amit időnként előveszek, időnként félreteszek, hanem benne van"

" nem tudok úgy nézni az eseményekre, hogy csak a konkrét, kézzelfogható dolgokat nézem. / utólag visszanézve mindig valahogy átértékelem..."

8-an (40%) számolnak be arról, hogy kifejezetten a munkájukhoz való hozzáállás, vagy a terápiás munkájuk változott meg tőle, pl.

" alapvetően megváltoztatta a szakmámról való véleményemet / rájöttem, hogy mik a hivatalos életben kötelezők, időigényes fontoskodás-fajták"

" alapvetően befolyásolja, alapvetően megváltoztatta az, hogy azóta – tehát a pszichoterápiás tevékenységnek a kereteit megtartottam, ahogy tanultam, tartalmába viszont belekerült"

" XIII. mindig nagyon megrázó élmények voltak / fordulópontjai az életemnek / nagyon fontosak a terápiás munka szempontjából / tudom nagyon hitelesen sugározni, hogy a legreménytelenebbnek tűnő helyzetekben is történhetnek csodák / átfordulás /hirtelen átváltozás / mint reményt adó tényező."

" Teljesen, elválaszthatatlan az életem, a munkám és a spiritualitás. Számomra eleve minden probléma spirituális természetű, ha a mélyére nézünk, akkor mindennek probléma gyökere a nem-Egységben lét"

Tanult-e ilyen témákban valamit, képezte-e magát?

Az interjúk során a derült ki, hogy valamilyen formában egy ember kivételével mindenki (95%) tájékozódott spirituális területeken, könyv, TV műsor, előadások, illetve saját élményű gyakorlatok formájában. Könyvet (a 95%-ból) mindenki olvasott a témában, a Bibliát 9 -en (45%) említik (ebből 5-en álltak kapcsolatban a keresztény egyházal - négyen ma is hitéletet élnek, ketten megszakították az egyházal való kapcsolatukat ifjú korukban.).

11-en (55%) említenek ezoterikus irodalmat. 13-án (65%) gyakorolnak valamilyen meditációs gyakorlatot, vagy művelnek ezoterikus tant (asztrológia, Tarot, vadzsraja buddhizmus) részt vettek, spirituális vagy transzperszonális csoporton (tüzönjárás, intenzív megvilágosodás tréning, sámán-csoport, transzperszonális workshopok), illetve ezeket gyakorolják (Reiki, Harikari, jóga, ősi gyógymódok, akupunktúra).

Egy transzperszonális terapeuta szellemi útját idézem (a pszichoterápiás kiképzéseit itt nem idézem ld. a mellékletben az interjút):

" Először teológiát tanultam, ez olyan kérdéseket vetett fel bennem ami a pszichológia felé mutatott. Úgy éreztem, hogy csak az Isten felé való hit nem elég hogy egy embert kivigyek a bajából, patológiájából, de csak a pszichológia se. Az is aggasztott, hogy mi készíteti az embert arra, hogy olyan Istent teremtsen magának, aki büntet és akitől félni kell. Ezt láttam az egyházakban. Elkezdtem ezért valláslelektannal foglalkozni, összehasonlítottam a modern és a primitív vallásokat, minden világvallást is. Rájöttem, hogy az embert nem azért keresi a vallást, az Istent, mert fél a körülötte lévő ismeretlen természeti erőktől, hanem azért, mert az Egységre törekszik, az Egész-ségre. Valami alapvető hiány van benne állandóan, amit folyton kínozza, folyton hiányzik neki valami és elégedetlen, kielégületlen, akár tudatos rá, akár nem. Ekkor is ott van ez egy finom alaphangulatként. Amikor ezt megértetem, az empirikus tudományban kezdtem kutatni a törvényeket - ezek lehetőséget adnak, hogy az ember el tudja gondolni az istenit elvi szinten. Aztán parapszichológiával is foglalkoztam. Eredeti külföldi alapműveket olvastam és felkerestem olyanokat akik ilyen képességekkel bírtak, kutattam mitől működik. Közben észrevettem, hogy magamnak is fura képességeim tűntek fel. Korábban is sokszor volt olyan érzésem, hogy belemálok az emberek érzéseibe, gondolataiba. Tanulmányoztam a különféle pszichológiai iskolákat, főleg a palo alto-i nagyokat: Erickson, Satir, Watzlawik. Elkezdtem a módosult tudatállapotban való gyógyítást és ezek ősi formáit tanulni. A végén az lett a konklúzióm, hogy több érzékszervvel érzékeljük a világot, amiket nem használunk. Ekkor rendszerbe foglaltam mindazt, amit eddig felhalmoztam magamban - a vallási ismereteimet, a tradicionális pszichológiát, a transzban, illetve módosult tudatállapotban való ősi gyógymódokat, a parapszichológiai tudásomat. Ekkor már terapeutizáltam, ezen rendszerem alapján. Ekkor még nem is hallottam a transzperszonális pszichológiáról. Közben - ezt eddig nem mondtam - pszichológiát tanultam, kiképző tréningeken és módszerspecifikus képzéseken mentem át.

Magamat folyamatosan képeztem, a terápiás munkám közben is nemegyszer kiszálltam, szünetet tartottam, amikor úgy éreztem, hogy nem vagyok autentikus a saját magammal való problémáim miatt. Az önmagammal való megbékélés és a saját képességeim kibontakoztatása az amin dolgoztam. Jelenleg is rengeteget tanulok nap mint nap és fejlődök. "

Milyen terápiás irányzatot követ?

Az "interjúalanyok" részben közöltem a megkérdezett terapeuták irányzat/módszer szerinti megoszlását. 5-en (25%) képvislenek tisztán egy irányzatot (pszichoanalízis-3, személyközpontú - 1, relaxációs szimbólumterápia - 1) és 15-en integratív, vagy eklektikus módon dolgoznak.

Kiemelem két több módszert is alkalmazó terapeuta beszámolóját az 5. kérdésre.

"Amelyik éppen szükséges. Szerencsém van, mert jó mesterektől tanulhattam a különböző eljárásokat, és részben olyanoktól, aki maga a megteremtője volt egy-egy irányzatnak ...

Carl Rogers.....olyan módon tanultam tőle, nem jártam bele az iskolájába, hanem itt találkoztam Magyarországon egy kongresszuson vele, és hamarosan, három hét múlva Angliában egy kongresszuson

vettem részt, ahol ő ott volt, és ültem mellette fél óra hosszat csendben. Az alatt az idő alatt értettem meg a szavak nélküli szintjét az ő tanításának, ami tulajdonképpen a szavak nélküli terapeuta....

Véget értek a fotózások, és már mindenki a vacsorájával volt elfoglalva, és akkor odamentem hozzá és megkérdeztem, hogy ezután a kongresszus után hova fog menni és mit fog csinálni és valamit próbáltam vele beszélni, és ő nagyon figyelt rám, nagyon kedves volt az egész lénye és mindegyikre nagyon kedvesen és részletesen válaszolt, és akkor egy pillanat alatt tudatállapot változás következett be és elnevettem magam, és mondtam, hogy tudja az a helyzet, hogy én nem tudok nagyon jól angolul, és több kérdést nem is találtam ki, csak kettőt, és az a helyzet, hogy nagyon szeretnék vele lenni és úgy látom, hogy most van egy kis szabadideje. Nincs több kérdésem, úgy hogy azt kérem, ülünk le egy kicsit és hadd üljek ott mellette, és elröhögte magát és mondta, hogy jó. Nagy... volt ott körbe, nagy dumák, minden, és a projectről úgy elfelejtkezett mindenki, és egy fél órát ültünk ott ketten, és az, ahogy ott ült, és ahogy nézett és ahogy figyelt, így itt ült mellettem, és éreztem, hogy hogyan van... azzal a fajta szeretettel, de ez nem a hagyományos fajta szeretet, hanem prekonceptió nélküli nyugodt befogadás és figyelem. Ez az, amit élményszinten... a szavakon kívüli világban sokkal gyorsabb a tanulás.

... ..

Virginia Satir, aki megint egy világmegnyitó mester. Hát őt tartom igazából mesteremnek, akinél családterápiát és ezen címszó alatt nagyon-nagyon sok mindent tanulhattam, a vezetett meditációt például, ami aztán itt a rádióban sorozat lehetett öt éven keresztül. Ami egyáltalában azt is megtanultam az ismert és tudható könyveiből felfedezhető módszerein kívül, hogy ő folyamatosan feltalált. Tehát ahogy dolgozott és ahogy bemutatta, ahogy dolgozik, aközben mindig új és új módszereket, eljárásokat talált fel, mert éppen olyan volt a helyzet.

... ..

Spiritualitás címszó alatt Frank Cardel, aki Magyarországon az első gestalt-csoportot tartotta, most megint jön. És a Fatime, a barátnője, a Sophie Fatime, hát ők külön-külön jött, hát ők együtt tartanak. Frank nagyon fontos volt az életemben, az is, ahogy aztán együtt vezettünk csoportot, nagyon nagy élmény volt, olyan módon tudtam vele együtt dolgozni, ahogy dolgozni szeretek, hogy maximálisan tiszteljük a másik tudását és ettől a tudatállapottól megperdül az is, amit tudok és én is újítvá, válok. Tehát az együtt dolgozás gyönyörűségében ez nagyon fontos volt. Van egy kedves ismerősöm, Honti Lászlónak hívják és rajta keresztül azok, akiket ő mestereinek tud, tehát a Mike Géza, Kaczvinszky, az ő nagyon pontos, nagyon precíz, rendteremtő, helyretevő tudása ez időről-időre, és jelenleg megint nagyon nagy intenzitással elmondhatatlan, hogy milyen sokat ad."

" K: Milyen terápiás irányzatot követsz?

Mindenfélét, nem egyet. Egy sereg dolgot tanultam. Pszichó szakkal indítottam, aztán szabad interakciós verbális csoport, majd 6 év pszichoanalízis. Szerintem ezen mindenkinek át kell menni aki terapeuta akar lenni, a klasszikus pszichoanalízisen.

K: Hogyan?

V: Itt tanulod meg a keretek tartását és az indulatáttételt. Az indulatáttétel nélkül nem értesz semmit az emberi kapcsolatokról.

K: Aztán pszichodráma, encounter csoport, Hontinál.3 évet jártam tranzakcióanalízis csoportba. Aztán tanultam hipnózist, Erickson módszert, NLP-t, co-counselinget. Voltam Frank Gestalt csoportján. Meg aztán jöttek a new ages, spirituális dolgok. Izzasztókunyhó, intenzív megvilágosodás tréning. Voltam egy francia kommunában, az emiseri közösségben, megfordultam a rózsakereszteseknél. Voltam Tom LSD utazós csoportjain is, Tom nagymester, minden tud a témáról. Megfordultam Taron is, a buddhista közösségben, a Nyungne nagyon bejött nekem. Nagyon erős dolog, nagyon tiszta. Uszón is voltam (buddhista főiskola elvonulóhelye), meg a Krisnavölgyben is. Aztán foglakoztam csapatépítéssel, vezetőképzéssel, managerképzéssel. "

Mennyire tartja szigorúan a kiválasztott irány kereteit?

Szigorú kerettartásról 6-an számoltak be (30%).

" V: A kereteket nagyon szigorúan."

A klienshez való igazodásról pedig 14-en (70%). Ezt a következő fogalmakkal írták le: "improvizálok", "szabadon bánok vele", "a klienst követem", "klienshez igazítok", "rugalmasan", "a kliensre szabom", "könnyű kézzel", "értelmes határok között".

" a módszert alapjában véve a beteg határozza meg. Ha én nem őt követem, kísérem és vezetem, akkor én nem pszichoterapeuta vagyok, hanem pancser."

" Nekem az a felfogásom, és éppen ezért tanultam meg ennyi irányzatot, hogy az, hogy milyen technikát használok, elsősorban annak kell befolyásolni, hogy a páciens milyen. Tehát igyekszem a páciens elképzelései, a páciens koncepciója, a betegség koncepciója szerint, tehát nagyon változó módszerrel és nem tartom egyiket sem dogmának."

" Mixelek. Holisztikus módon kell megközelíteni a terápiát, sok technikát megtanul az emberés kialakítja a saját terápiáját, kinek éppen mire van szüksége. Könnyű kézzel kell kezelni ezt. "

" K: Mennyire tartja szigorúan a kiválasztott, a jungiánus terápia kereteit?

V: Én nem érzem ennek kereteit, én a rugalmasságát érzem."

Egy példa a szigorú kerettartásra integratív terapeutánál:

" Amikor a kiválasztott irány szerint haladok, akkor maximális szigorúsággal és a szerint a módszertan szerint csinálom, ahogy azt a mester tanítja, hogy csinálni kell, mert azt úgy kell csinálni, viszont ehhez mindig hozzáadom azt, hogy legalább két másik, tőle alapvetően eltérő terápiás irányzat szerint is megnézem, hogy helyénvaló-e. Tehát ha egy pszichoanalitikus álomértelmezésben vagyunk, tehát eszerint a módszer szerint megyünk, akkor megnézem, hogy az, ami itt történik és az interakcióim, intervencióim, gestalt terápia és mondjuk behavior-terápia szemszögéből is elfogadhatóak-e. Tehát mindig három szempont szerint nézem, az egyik szerint tesz a másik kettő szerint pedig engedélyezem vagy nem."

Hogyan fogalmazná meg néhány kulcsszóban a terápiás alapelveit?

Erre a legkülönbözőbb válaszokat kaptam, mindenki az egy bekezdésben elmondható saját tapasztalatai alapján leszűrt alapelveit közölte.

" Nagyon kell figyelni. Figyelni, figyelni, figyelni. Ez az alapelvem. A többi jön. Ez. És nem nehéz, ennek van értelme. Olyan érdekes, ami történik, hát figyelem, bomlik ki és nézem."

" Kliensközpontúság. Szolgálat. Valami, ami több mint elfogadás, tényleg tisztelni egy küszködő ember világát és az ő eszközeit jól megismerni, mert ő azzal jól tud rosszat is hozni a fejére, de ő azzal jól működik és ráébreszteni arra, hogy mi kincse van neki, amit ő esetleg észre sem vesz. "

" Igyekszem nem megalázni a betegek azzal, hogy én ebbe abszolút nem hiszek és butaságnak tartom, hanem inkább kétségeimnek adok hangot és megpróbálom megtartani a kereteket, amiben a pszichoterápiás légkörben eddig elhangzottak és inkább rávenni, hogy ezen a kereten belül próbáljunk meg inkább értelmet találni azoknak a jelenségeknek, amit ő másképp akar értékelni, hiszen nagyon gyakran inkább el akarja csúsztatni a helyzetet az értelmezésről és inkább ez az ellenállásnak egy formája lehet, hogy ilyen spirituális irányba megy el a magyarázata ahelyett, hogy szembenézne valamilyen értelmezési lehetőséggel."

" Fontos alapelvem, hogy terapeuta vagyok és nem mester, nem akarok ezoterikus tanító és mester lenni. Az a dolgom, hogy segítek az embereknek felépíteni és rugalmassá tenni a mindennapi személyiségüket, majd felkeltetni bennük a transzperszonális szükségleteiket és elvezetni őket a belső vezetőjükhez, gyógyítójukhoz. Az embereknek szükségük van a spirituális táplálékra, mindenki ki van erre éhezve. Megtanítom őket a meditatív tudatállapot elérésére. Fontos alapelvem az is, amit a terápiákban is mindig felismerek, hogy a kliens az én életemben ugyanolyan fontos, mint én neki. A kliens, én és a világ a lehető legszorosabb kapcsolatban vagyunk.

Minél érettebb a tudatom, annál inkább meglátom az összefüggéseket. ...

Szerintem a spiritualitás és a mindennapi életünk az nem két külön dolog. Ez a kettéosztás egy álom, amelyből fel kell ébrednünk. Amíg nem tudom a diványban is a szentséget látni, addig a spiritualitásnak, megvilágosodásnak az alsó fokára sem jutottam el. A spirituális dimenziók nem arra valók, hogy azokban éljünk. Azokat le kell hozni és integrálni. A bikafogás 10 stációja az alapelvem - ez a Taoizmusban van, nem ismered?"

" Úgy élni a terápiás kapcsolatokban, hogy oda-vissza üzenetvétel és adás, hogy miért éppen ő jelent meg az életemben, mit kell rajta keresztül megtanulnom, hogy milyen üzenetet hordoz a számomra, és mi az az aktuális üzenet, amit nekem át kell neki adni. Tehát ezek az úgynevezett nem véletlen találkozások és közös munkák, közös beszélgetések. Ez a terápiás kapcsolatban is nagyon működik és, hogy én ezt értem azalatt, hogy a legfőbb terápiás módszerem, hogy erre igyekszem figyelni és ezt a belső hangot követni, és hogyha ezt nem érzem, akkor nem vállalom föl. Belső vezetéssel dolgozom.

Akkor nem vállalom el klienst, ha nem érzem, hogy igazi együttérző, emberi kapcsolatot tudunk kialakítani, mert szerintem elsősorban a működő emberi kapcsolat az ami gyógyít.

Az asztrológiai elemzéssel kezdek, megnézem mi az életfeladata, van-e karmikus kapcsolatunk, tudunk-e ebben együttműködni. A kliens tűzi ki a célt, hogy mit szeretne, én érzelmi támogatást nyújtok, ha kéri konkrét lexikális tudást is adok. Belső vezetéssel dolgozom, mint az előbb már említettem is. Elsősorban a belső megérzéseimre támaszkodom, hogy hol vannak elakadásai, traumái, lefojtott blokkjai. A kapcsolatépítéshez relaxációs, meditációs módszereket alkalmazok, hogy egymásra hangolódjunk. "

" Empátia, hitelesség, elfogadás. A rogersi hármast megtartom alapvetőnek. Meg amit mondtam, hogy a kliensekre szabom a módszert, illetve az imaginációkat személyesen kezelem, hogy ő találja meg a maga képeit."

" a betegre kell figyelni és a beteg mindig megmondja, hogy merre kell menni. Lehet, hogy nem szavakkal, lehet, hogy az álmával, lehet, hogy a rajzával, de hogy mindig a betegre kell figyelni, és nem nekem kell előzetes koncepciómnak lenni, és amit én mindenfajta terápiában alkalmazok ebből a jungi beállítottságból, hogy az ember lelke legmélyén alapvetően jó, ami történik vele, annak értelme van, az megérthető és pozitívvá átértelmezhető."

Ha a klienseinél spirituális, transzperszonális területet érintő problémával találkozok, a saját szakmai felfogása alapján hogyan értelmezi azt, mit kezd vele?

Különféle reakciókat mutatnak erre a terapeuták. 10-en (50%) válaszolták azt, hogy ugyanazt teszik, mint általában.

" nekem teljesen mindegy, hogy mit hoznak, abban követem a páciens, amiben éppen benne van. És kevés olyan terület van, amire azt mondom, hogy "na, köszönöm szépen, ezt nem kérem"

"

" Pontosan ugyanúgy, mint bármi mást, tehát ugyanazzal a tapintattal, ugyanazzal a tisztelettel, bármilyen anyagot hoz, nem forszírozom, nem erőltetem, a lelkem mélyén eléggé örülni szoktam neki, de ezt, szóval ez egy nagy gyógyító erő, ha valakinek sikerül rátalálnia valami önmagán túlmutatóra."

7-en (35%) számoltak be arról, hogy segítenek a kliensnek a tapasztalatait, élményeit az életbe integrálni, "lehozni a földre", hogy a realitás talaján maradjon, hatékonyan működjön és haszna legyen a spirituális élményeiből.

" Hát én igyekszem részletesen megismerni, ha a páciens állapota egyáltalán engedi, de ha még egy nagyon nyugtalan beszélgetésbe nem vonható páciensnél is följegyzek, amit én látok az ő élményeiből, mert ezeket – akármilyen pszichotikus élményként is jönnek elő – később a terápiában felhasználhatók. De nagyon sokszor nem pszichotikus élményként is előjönnek ilyenek, és én megpróbálok segíteni a betegnek, beépíteni az életébe, hogy azzal ő gazdagodjon, hogy használni is tudja."

" sokszor ijesztőek ezek a tapasztalatok, és ezt olyan természetesen módon kezelem, hogy ez is egy tapasztalat a többi között és hogy ez, akkor lehet ez egy ilyen alapkoncepció, hogy sokszor örülséggnek tartunk dolgokat, amik nem feltétlenül azok, hanem attól válnak örülséggé, mert nincs meg a helyük a normális világban, kultúrában és hogyha ez megtalálja a helyét és szerepét, akkor ezzel lehet együtt élni. Segítek, hogy integrálják, megtapasztalják ennek a valóságát."

" a mérce a spirituális realitásban szerzett tapasztalataimról az, hogy amit a mindennapi életben hasznosítani tudok, lefordítani tudok a mindennapi életre, és az előre viszi, boldogabbá teszi, csak azt fogadom el jól felfogott spirituális élménynek. A többi, az lehet, hogy igaz, de nincs értelme, mert meddő, nárcisztikus kielégülést okozó jó sztori a klubban, lehet, de annak nem sok teteje van. Ha attól jobb levest tudok főzni, ha attól, amit a spirituális realitásban felfogtam és megértettem jobban értem a lányomat, a férjemet, a klienseimet, aminek a mércéje az, hogy szemmel láthatóan előre léptem én magam is, akkor ott valami történt. Ez a mérce."

3-an (15%) számoltak be arról, hogy azt nézik, mit fejez ki a kliens az adott jelenséggel, milyen pszichodinamikai, érzelmi háttere van.

" Én ugyanúgy kezdtem vele dolgozni, hogy milyen érzéseket hozott ez, hogy jöttek a szellemek, és például találkozott elhaltakkal. Mit hozott, milyen érzéseket? És abban a pillanatban már nem a szellemeivel foglalkoztam, hanem az ő érzéseivel. Úgyhogy én evilágira idefordítok mindent és én igyekszem csak itt dolgozni, úgyhogy én ilyen szempontból nagyon prakticista pszichoterapeuta vagyok. Ha absztrakt, akkor konkrétba hozom, ha valami túlvilági, akkor evilágivá fordítom, mert ezzel tudunk ő is, én is mit kezdeni. "

" Mint kiderült a későbbiekben ez egyfajta ilyen projekció volt, tehát tulajdonképpen az UFO élménnyel szembesült valamilyen belső problémával. Tehát a találkozás valószínűleg nem valós találkozás volt, hanem egy olyan élmény, amikor az UFO-kal való találkozásban tudta megélni és megoldani a problémáját. A páciens az UFO-t látta, a gyerekek pedig az UFO-lényeket. Ez egy érdekes dolog volt, valószínűleg indukált volt, tehát az egyik gyerek volt az, aki indukálta ezt az egészet, majd az áterjedt a testvére és utána pedig az anyára, és ők így hárman élték meg ezt az élményt, és aztán ezt fel lehetett dolgozni. Aztán ez eltűnt. A kislány, az hozta először, illetve mondta a családnak, hogy kezd félni, mert minden este jönnek az UFO-lények, és néhány nap után a testvére is mondta, hogy igen, ő is látta, bár ő olyan bizonytalanul. Az anyuka az a zajt hallotta, magát a lényt nem, de elfogadta, hogy van. És utána az derült ki, hogy a kislány – én nem vagyok gyerekgyógyász, de mivel a betegnek ez fontos problémája volt, mondtam, hogy hozza el a kislányt – rajzolja le és meséljen róla. És az derült ki, hogy ez két kisgyerek, akiknek nincsenek ott a szülei és azt szeretnék, hogy a szülei többet foglalkozzanak vele és ahova őt elvitték, az egy égi játszótér volt. És tulajdonképpen – a beszélgetés során az derült ki - ezzel akart jelezni a szülők felé, hogy foglalkozzanak vele többet, hogy menjenek el játszani, hogy változtatni kellene a testvérevel való kapcsolaton és aztán ez egy közös élménnyé vált. És mikor a probléma megoldódott, UFO-k többet nem jöttek."

1 személy számolt be arról (5%), hogy először megnézi nem patológia-e, 1 másik személy (5%) pedig először orvosilag vizsgálja meg, nincs-e intoxikáció, stb.

Előfordult-e, hogy úgy érezte, kliense olyan spirituális, transzperszonális állapotot, szintet, területet érint, amely túlmegy az ön ismeretein, megtapasztalásain, kompetenciáján? Ilyenkor mit tesz?

Itt is különféle reakciók vannak. 7-en számoltak be arról (35%), hogy ha szükséges máshoz küldik, 9-en adtak hangot annak (45%), hogy nem küldik máshoz. 1 személy (5%) említette, hogy nincs hova küldenie.

"Ha egyszer hozzám jött, hát akkor hozzám jött. Előfordul, hogy nagyságrendekkel nyitottabb nálam, de nem tud vele mit kezdeni, elszállt és le kell hoznom a földre, integrálni a személyiségét. Ha nem megy, nem tudom hová küldeni."

2 személy (10%) külön elmeditál rajta, vagy szupervíziót kér.

"Az első, hogy megállítom, de nem úgy hogy fogja be a száját, hanem nem megyek tovább, megállok, befejezem az órát, és a következő alkalomig elkezdek vele dolgozni magamban, vagy szupervíziót kérek, vagy mind a kettőt. Attól függően, hogy mire jutok, ha nem, akkor megmondom hogy úgy érzem nem tudom követni őt, ezt mindig megbeszélem vele."

"Járok szupervíziós csoportba, most is járok, sok éve, én elviszem, megbeszélem. De rendszerint az volt ezekben, hogy én tudhattam volna, de valamiért nem értettem meg."

2-en (10%) mondták, hogy "visszahozzák" a földre, a megszokott keretek közé.

"Hát valahogy csak ki kell fejeznie magát, én mindent ide visszahozok ebbe a valóságba és ilyenkor is, amikor ilyen elvont hit-szintekről van szó, mindig visszacsalogatom őt olyan régiókba, ahol mindketten biztonságosan tudunk mozogni. És akkor ugye, hát honnan jön ez, hogy most éppen Egyiptomba kellett elmennünk, hogy itt miről is van szó, milyen központi gondolatról, és ez a központi gondolat, ami ebben kifejeződik, az milyen érzéseket hoz, és ha már érzéseknél vagyunk, akkor már abszolúte otthon vagyunk."

1 személy nem hisz a spirituális valóság létezésében, ő nem találkozik ilyen problémával

"Hát ez ilyen önhittségnek tűnik, de én nem találkoztam olyannal, hogy túlmenne, miután nem hiszek benne."

Mi a véleménye a pszichológia és a spiritualitás kapcsolatáról?

13-an (65%) vélik úgy, hogy fontos a kapcsolat a két terület között

"Szoros összefüggés van. Hogyha a pszichológust valahogy egy kicsit egy ilyen ősi és holisztikusabb módon képzeljük el, mint a mai világ pszichológusait, tehát valamiképpen egy közvetítőnek a lelki, a lélek és a test, az egyén és a társadalom között, tehát hogy valami olyan közvetítőnek, ahogy régen a sámán közvetített az alvilág és a felsőbb régiók között, hát akkor én ezt egy nagyon fontos és szoros kapcsolatnak érzem."

" Szerintem nagyon jó ez a kapcsolat. Biztos, hogy fejlődni is fog és művelni is kell. Biztos, hogy lesz társadalmi igény is. Biztosan. Olyan nagy kiábrándulás van a racionális természetű megközelítés szemléletéből, tehát olyan kiábrándulás tapasztalható, hogy elviszi az emberek érdeklődését óhatatlanul egy irracionális felé, és talán nagyon is fontos egy olyan ajánlatot adjon a pszichológia, pszichológus társadalom vagy akár kicsit általánosabb kör is, hogy egy olyanfajta igényt megfelelő szinten megfelelő emberek eléigítsenek ki, és ne ilyen üzleties áramlatokat, amiket azért időnként hallok. Azt hiszem, hogy fontos lenne. "

" Mindig is volt kapcsolat a kettő között és lesz is, mert ha a lélekről beszélünk, akkor a spirituszról beszélünk. Hát az ugyanazt jelenti a két szó, ha jól tudom, tehát a pszichológia és a spiritualitás szinonima fogalmak, nincs különbség. Ennyi."

3-an vélik úgy, hogy a kettő elválaszthatatlan egymástól.(15%)

" Nem létezik valóban segítő és hatékony pszichológia spiritualitás nélkül, anélkül is lehet segíteni, de az csak tüneti kezelés. Az a megnyugtató, ha az ember mélyen magában találja meg a választ. A pszichoanalízis pl. olyan mint egy szemeteszsák: minden kiadatsz és beleboríthatsz, de nem ad hozzá újat. A tradicionális pszichológia ebbe a rendszerbe zárja be az embert."

2-en beszélnek az integrációs törekvésről (10%)

" A kettő kapcsolata, ahogyan bennem van, az most úgy áll, hogy harmadáig van összeférfelve, ez eddig tízegynéhány évi munkám és azt gondolom, hogy (én a pszichoterápiáról beszélek) gyógyító célú kommunikáció, ahol az egyik segítséget keres, a másik pedig próbál adni. Ilyen értelemben. Évek óta azon fázdozom, hogy a kettőt egyesítsem. Az alapdilemma az, hogy más a kettő célja. A pszichológia célja az alkalmazkodás, beilleszkedés, hétköznapiokban való hatékony funkcionálás elősegítése, az ösvény célja pedig a megszabadulás, felébredés.

" A transzperszonális pszichológia most tanulja ezt a kapcsolatot, a többi pszichológia nem is vesz tudomást róla. Törvényeket állapít meg és hajlandó tanulni a spirituális tradícióktól, azokat integrálja, ez a feladata. "

3 személy szerint nincs lényegi kapcsolat, külön területek (15%)

"Biztos, hogy vannak érintkezési pontok vagy találkozási pontok, hogy például egy pszichoterápiás kapcsolatban működnek valószínűleg olyan erők, amiket lehetne talán ilyen spirituális erőknek nevezni. Nem tartom feltétlenül összetartozónak, hogy egymáshoz kapcsolódjanak"

1 személy szerint (5%), nemcsak fontos, de a pszichológia spirituális ismeretek nélkül veszélyes is:

" Ez változó szokott lenni, hogy mi a véleményem, most épp az, hogy ha a pszichológia ezt a szemléletet nem építi be magába, tulajdonképpen nagy károkat is okozhat, mert olyan ítéleteket hozhat, és olyan irányba vihet el embereket, ami lehet, hogy a fejlődésüknek éppen a gátját szabja."

Fontosnak tartja-e, hogy a pszichológusok spirituális, transzperszonális kérdésekkel foglalkozzanak?

Ezt 18 ember tartotta fontosnak (90%), van két személy, aki ezen belül determinisztikushabban látja (10%).

" Az, hogy ők maguk foglalkozzanak vele, az azért nem is kérdés, mert ha akarja, ha nem akarja életének bizonyos eseményei kapcsán ugyanúgy meg kell küzdenie az ilyen kérdésekkel, mint bármelyik...nak. Mindenki kerül krízisbe, nehéz élethelyzetbe, elhagyják, küszködik, beteg, értelmetlen történnek vele, lázadozik, kérdez és akkor már tovább kell, hogy menjen egy röghöz kötött átlagos létdimenzióba, és magasabb kérdések merülnek föl. Hát kérdem én, ha mi nem birkózunk meg ezekkel a kérdésekkel, hogyan várhatjuk, hogy majd a pácienseink megbirkóznak vagy mi tudunk segíteni. Hogy az ördögbe tudjak én ott kalauz lenni, ahol én nem szoktam közlekedni? Na hát ez eléggé valószínűtlen, hogy ott én is eltévedjek és "vak vezet világtalant". Szóval ezt én alapvetőnek tartom, hogy ezzel dolgozzon, nemcsak mint feladat, hanem így is, úgy is kell, és akkor aki elhárít, annál nagyon – hirtelenjében most az jutott eszembe, hogy nagyon sajnálom, hogy milyen szerencsétlen, amikor a kliensével így kell dolgozni."

" A rehabilitációt el sem tudom képzelni anélkül, hogy ez a spirituális rehabilitáció a betegnek megtörténjék, szóval erre mindenképpen szükség van, különben csak tüneti kezelést kap. A pszichológusok be is építik a terápiás gyakorlatba, azért azt tudni kell, hogy a drog-rehabilitációs otthonok, azok gyakorlatilag értékorientált spirituális közösségek 99 százalékban most is, jobbra keresztény szellemiségűek vagy valamilyen értékorientált, ha valamilyen alapítványi keretek között folyik, úgyhogy ez már a mi szakterületünkbe be is épült. "

Ketten semleges állásponton maradtak (10%).

"Nem tudom"

"Mindenki azt csinál, amit akar, nem?"

Fontosnak tartja-e, hogy ezeket beépítsék a terápiás gyakorlatba?

Ezt 12 személy véli fontosnak (60%)

" A pszichoterápiában az a cél, hogy megtanítsuk az embereket a szellemi dimenziók használatára, amivel felismeri, hogy bármely problémáját képes megoldani. Felismerjük, hogy a problémáink legnagyobb része a szemléleti korlátozásainkból fakadnak."

" Én alapvetőnek tartanám, mivel hogy spiritualitás mindenki van, ott van mindnyájuk lelkébe. Nyilván, ha nem foglalkozunk vele, akkor csak tudattalanul tud működni, abból pedig nem biztos, hogy annyit tudunk profitálni, mintha legalább részben tudatos lenne. "

" Ki se kerülhetik.

K: Hát de mégis egy csomóan nem is tudnak róla.

V: Nem tudatosították, hiszen élük, csak nem tudatosak rá. Én szerintem a következő évszázadban a tudományos robbanás a pszichológiában lesz.

K: A nagy durranás most a pszichológiában lesz.

V: Nyugaton igen, biztosan érzem.

K: Miért, keleten?

V: Hát mert keleten nincs ilyen, hogy pszichológia, ne viccelj már!"

4 semleges állásponton van (20%)

" Ha jólesik, miért ne?"

"Egyéni dolog."

" Miután annyiféle pszichoterápiás irányzat van és a pszichológusok, ill. így nem lehet mondani, hogy "a" pszichológusok személyiségétől is függ, hogy ki milyen irányzatot választ vagy vállal. Ezt nem tartanám így kötelezőnek."

1 károsnak tartja (5%)

" Ezt kifejezetten károsnak tartom."

Fontosnak tartja-e hogy a pszichológusok maguk is foglalkozzanak a saját spirituális fejlődésükkel?

Tapasztalja-e, hogy a spirituális jelenségek elszaporodtak az utóbbi időben az emberek között?

A vélemények hasonlóak, mint az előbb, van aki fontosnak tartja, 14 ember (70%), ebből 4 elengedhetetlennek (20%)

" Vagy általában a saját fejlődésükkel nem árt, ha foglalkoznak a pszichológusok, mert kicsit kínos, ha magasabb szinten áll a páciens, mint ők. Tehát érdemes legalább minimum annyira foglalkozni, hogy megítéljem és ne kezdjek el olyan emberre próbálni hatni, aki sokkal nagyobb szinten áll, mint én, bármilyen kérdésben. Az ember egész személyiség, persze, azzal kell foglalkozni, hogy minél egészségesebb személyiség legyen, az egészbe beletartozik ugye a világ egészébe való elhelyezkedés kérdése is. "

" Meghatározónak tartom. Mondja meg, ha mi saját magunkat, mikor a személyiségünk munkaeszköz, hát nem tisztogatjuk, pallérozzuk, hát akkor mi a fene fog történni, hogy lehet átvinni egy nem jól karbantartott eszközzel egy finom műves folyamatot?"

" Hát abszolúte. Annál fontosabb nincs."

Van, aki ránk bízza, 4 ember (20%)

" Azt hiszem az alapvető kötelességünk hogy képezzük magunkat és fejlődünk, de hogy ezt ki milyen téren teszi, azt nem lehet kötelezővé tenni semmiképpen"

És van, aki ellenzi, 1 ember (5%)

" Hát akkor menjenek inkább spiritisztának és ne pszichológusnak. A pszichológusnak más a feladata."

14. Tapasztalja-e, hogy a spirituális jelenségek elszaporodtak az utóbbi időben az emberek között?

14-en válaszoltak úgy (70%), hogy azt nem tudják, hogy a jelenségek elszaporodtak-e, de a róla való beszéd és a vele való foglalkozás az biztos.

" Én azt gondolom, hogy nem szaporodtak el, csak hogy nagyobb feneket kerítünk neki, meg nagyobb a hírverés körülötte. Én azt gondolom, hogy ez mindig is megvolt más, modernebb hangszerelésben. Amit az ősi hindu bölcelet régóta csinál, meditálnak meg a buddhista filozófiai elvek, ott vannak benne a mai modern humanisztikus pszichológiában..."

" Én azt tapasztalom, hogy a spirituális jelenségek felé forduló figyelem egyre világosabb, emiatt többet van szó róla. Tehát a legnagyobb spirituális mesterek mindig is a gyerekek voltak, ezt mondjuk a kereszténység óta illik figyelni, tudni és ismerni és tisztában lenni vele. A pszichoanalitikus orientáltságú gyermek-pszichoterápiás megközelítés újból erre felhívta a figyelmet, illetve a hippy-mozgalmakból kinövő úgymond new age pszichológiai irányzatok újból a gyerekeket is belefoglalják ebbe, és mostanában éppen

talán a Kundun című film kapcsán feltűnt újra felerősödött bennem az a fajta tisztelet, ahogy egy gyerek felé, mint gyerek fel, de mint spirituális nagymester felé fordulni lehet, mert vannak olyan gyerekek, akik egészen különlegesen és természetesen járják ezt az utat, ha feltűnik a környezetnek, ha nem, amit tapasztalok, hogy egyre több család a lehető legtermészetesebb és normális módon, de ezzel a fajta tisztelettel viszonyul az e téren tehetséges kisgyerekekhez. Sok kis sámánhoz. De ő nem tartja magát annak, ahogy nem is kell, nem dolga, tehát tévedés lenne sok kis gyerek-sámánokat kinevezni és mutogatni őket, ő úgy sámán, hogy bekakil, úgy sámán, hogy dühös és úgy sámán, hogy mond egy mondatot, amittől megáll az ütő és akkor vagy megvilágosodik a család, vagy folytatja a gyerek, mert ráér. Ilyenek a gyerekek. Tehát ennyi erről. "

2-en vélik az ezzel való foglalkozást az elmúlt hosszú idő ezirányú elfojtásának ellenreakciójaként (10%).

" Mindig is voltak, a ráirányuló érdeklődés most újra szabadabbá vált. Azért jut kifejezésre a nagyobb érdeklődés, mert egyrészt ez akció-reakció, mert volt is egy történelmi elfojtás, egy időszak, amikor tiltva volt, és ez természetes reakció, másrészt meg volt is az emberekben, csak elfojtás alatt volt és nem beszéltek úgy róla, és nem mertek - szóval azért nem, mert egy kicsit vakká tettek minket. És most újra szabad nekünk látni, nézni, észrevenni és ez nagyon helyes."

Van aki a dolog sötét oldalát látja (5%)

" Tapasztalom persze, sajnálatos módon túl nagy teret kapnak és túl nagy lehetőséget a jelentőségüknél és az igazságtartalmuknál sokkal, százszor és ezerszer nagyobb nyilvánosságot kapnak ezek a jelenségek, hiszen azért látjuk azt, hogy ezek az emberek megjelennek és aztán egy vagy két év múlva elbuknak, elcsúsznak, sehol sincsenek. Igazából egyik sem írja le azt, hogy mit tud, igazából egyik sem tudja tanítani azt, hogy mit tud, márpedig Arisztotelész óta tudjuk, hogy az a tudomány, amit tanítani is lehet. Ilyenformán, miután ezeket nem tanítják és ezeknek nincsenek igazi iskoláik, ezeket nem tartom sem tudománynak, sem egyébnek. Ezeket egyszerűen kábításnak, butításnak és félrevezetésnek tartom az egészet, egy súlyosan káros jelenségnek."

Két transzperszonális szemléletű terapeuta ezt egy nagyobb folyamat jeleként látja (10%)

" A Földet csak úgy menthetjük meg, ha az emberek a belső érzésük és spirituális ébredésük folyamán önmagukban eljutnak idáig (a globális szemléletmódig, planetáris tudatig), különben 30-40 év múlva elpusztulunk.

K: Tényleg?

V: Igen, ezek tények, nem tudtad? Nem foglalkoztál ökológiával?"

A spirituális élmények megtapasztalásának felmérése

Az alábbiakban közlöm a Spirituális Jelenségek Listája felvételének eredményeit, nevezetesen azt, hogy az egyes élményeket (lista elemeket) hányan tapasztalták meg a terapeuták és hányan a kliensek közül. A számok a terapeutánál / kliensnél jelzik az előfordulási gyakoriságot (ahány igen-t kaptam az adott kérdésre). A számokat százalékarányban is kifejezem, majd idézek minden ponthoz egy-egy azt jól leíró konkrét beszámolót a riportból.

Az intuíció erőteljesebb működése, mélyebb megértéseket adó intuitív képi bevillanások, víziók, vízió-logika

18 / 17

Láthatjuk, hogy ezt a terapeuták 90%-a megtapasztalta már, és 85%-a számoltak be arról, hogy a klienseik is átélték.

" Átélttem úgyannyira, hogy én amióta az eszemet tudom, így gondolkodom. Tehát én mindig képekben gondolkodtam, ahhoz képest időnként erősebben, máskor kevésbé nehézségeim voltak afelől, hogy ezt szavakban hogy mondjam el. Tehát én mindent ezen az úton értettem meg, hogy térbeli és színes és nagyon intenzív képi módon dolgoztam fel minden információt és ez nemcsak a térgeometriára vonatkozott, hanem minden általam megértett matematikai műveletre is, de az általam nagyon szeretett filozófiai tanításokat is ilyen módon értettem meg. Kivételt képezett néhány dolog, amit nem tudtam így lefordítani, és aztán meg is buktam e tantárgyakból. Ilyen volt a tudományos-szocializmus, ami se kép, se hang nem jött be. Azóta rájöttem, hogy miért. Nagyon nagy különbség van abban, hogy milyen képi erejű az, amiről valaki beszél, tehát ez nekem értékmérő is egyben. Hogy a képi szinten való megértés másoknál hogy néz ki, amit ugye a spirituális megértésnek is nevezhetjük – ahogy ezt mondani szokás a jógában, a szamszkárák világában történő megértésről van itt szó. Ez általában nem következik be hirtelen, kivételt képeznek a skizofrénia bizonyos formái, ezen belül pedig egy hebefréniaának nevezett, a kamaszkorban megvalósuló vagy tüneteket okozó fajta skizofrénia esetében, ahol a szorongásos tudat tartalma képi formában jelennek meg, mégpedig olyan módon, hogy a kliens úgy éli át, mint egy realitásforma, holott teljesen irreális, tehát nem a mindennapi életünk mentén történik. Ezekben az esetekben nagyon jól használható az, hogy egyrészt szemlélem, tehát én is nézem azt az úgymond mozit, amit ő elmond, látom, abszolúte látom, és ilyen módon elég könnyű - ha kommunikálni lehet az illetővel – azt a terápiás intervenciók módszert megválasztani, amivel aztán ehhez hozzáférünk. Általában a mítoszok, legendák, illetve mesék területe az, amely know-how-kat az ilyen tudat tartalmakra."

Az összefüggések, mélyebb intuitív megértése, átlátása

19/17

A terapeuták 95% élte meg, a klienseik körében 85%-ban említették.

" A pszichoterápiában az én munkám a rejtett minták keresése. Például egyszer elterveztem egy rítust a magam számára annak érdekében, hogy elengedjek egy embert, akivel a kötődésem olyan természetű volt, hogy úgy láttam, hogy most már mindkettőnk csak rombol. Mikor elkezdtem a fürdőkádban kitalálni a rítust, akkor lefagyott a számítógépem közben, amit nem szokott tenni egyébként, és rájöttem, hogy az a rítus, amit én kitaláltam, az nagyon agresszív lett volna és valószínűleg ilyen mentális szinten, mágikus szinten bajokat is eredményezhetett volna. Ez eléggé ordítóan arról szól, hogy valami mást kell kitalálnom."

Szinkronicitások

18/19

A terapeuták 90%-a számolt be róla, a klienseik körében 95%-ban említették.

" Milyen spirituális élményeim voltak? Mondjuk volt egy néhány, amiben kifejezetten felismertem, hogy valami többleterő, mondjuk egy nagyon egyszerű elmondanék, ami azért mégis emlékezetes volt, mert nagyon megdöbbentő, hogy itt a Bach-csomópontnál jöttem a kocsival, teljesen száraz, tehát ilyen száraz idő volt, mint most, és mivel piros volt a lámpa és úgy találtam, hogy koszos az ablak, elkezdtem ezzel az ablakmosóval és ezért, amikor zöldre váltott nem bírtam rögtön indulni. Mögöttem elkezdtek ugye dudálni, elindultam és közbe elém fordult valami iszonyatos sebességgel egy kocs. Na most ha én elindultam volna rendesen a zöld-váltásba, akkor belém szalad. És így végül is, hogy teljesen ok nélkül és értelmetlenül elkezdtem az ablaktörlőt használni, így abszolút meg, annyira megijedtek ők, hogy fölfutottak ugye a híd alatt ott van az az üres terület, fölfutottak és hát szerintem ha én férfi vagyok, akkor biztos kiszállok és elkezdek velük ordibálni. De így aztán szépen mentem tovább és rájuk bíztam, hogy a félelmüket oldják meg maguk, amit átéltek. Na ezt például én úgy éreztem, hogy ez egy mondjuk akarom- őrangyal, ilyesmi, ami közbeszólt, hogy nekem nem szabad elindulni, és ilyen értelmetlen cselekvéssel akadályozott meg, hogy ne kerüljek életveszélybe."

" Igen, ez egy figyelemfajta. Tehát létre lehet hozni olyan tudatállapotot, ami aztán ezt a szinkronicitást eredményezi. Szinkronicitás mindig van, csak nem látjuk. Miután ideköltöztünk, hónapokon keresztül dobozt láttam különböző helyeken, kiválónál kiválóbbakat, csak mindig az jutott eszembe...hát ez is szinkronicitás. Vagy csempézés után állandóan azt láttam, hogy hol csempéztek jól és hol rondán."

Tiszta, intenzív "itt és most"-ban lét

18/16

A terapeuták 90%-a számolt be róla, a klienseik körében 80%-ban említették.

" Az intenzív "itt és most"-ban lét egy rendkívül fontos figyelem fókuszáló lehetőség. Aki ezt nem tudja, azzal ezt sajátítjuk el, illetve most már a workshop műfajon belül ismerek intenzív "itt és most"-ban tenyésző agyakat, akiknek nincsenek terveik, nincsen jövőképük, a múltjuk is elmúlik és kiesik, és nincs egy háló, amibe – tehát a belső rend nulla. És össze-vissza sodródnak mindenféle divatok mentén, mivel hogy new age divat is van most már, és ők a new age giccsek fő fogyasztói. Könyv, kép, zene és egyéb vonatkozásban, aminek nincs értékítélet, ahhoz jövőkép kell, hogy tudjam, hogy az itt és most-ban mit tegyek. Tehát azért azt se dobjuk ki. Az egyik lábamon a jövő és a múlt, másik lábamon a jelen és csoszogok: egyik láb, másik láb. Váltogatni kell. Tehát tapasztaltam én is és a kliens is."

Állandósuló éberség és tudatosság

3/6

A terapeuták 15%-a számolt be róla, a klienseik körében 30%-ban említették.

" Mostanában, úgy értem, hogy néhány hónapja, kettő-három hónapja egy igen mély személyes krízisen megyek át, és ez valahogy úgy üzemel bennem, mint a reggeli kávé, szóval éberek vagyok tőle és ebben az időszakban elő-elő fordul, hogy három-négy órán keresztül rendesen látok.

K.: Mit jelent, hogy rendesen látsz?

V.: Ha meg tudnám fogalmazni... Tegyük rá kísérletet. Érzésben az, mint hogyha én nem lennék ott, tehát nemcsak, hogy nem vagyok tudatában a fizikai testemnek meg annak, hogy én látok, hanem mintha bármire fordítom a figyelmemet tudom, hogy azzal a dologgal mi van. Talán ez megközelíti. "

Tudatos álom (lucid dreaming)

4/7

A terapeuták 20%-a számolt be róla, a klienseik körében 35%-ban említették.

"egyszer elolvastam egy könyvet, egy könyvből egy fejezetet és foglalkoztatott ez a lucid dreaming, és aznap éjjel azt álmodtam, amit megír a könyvben, hogy megszólítottam az illető álombéli figurát és megkértem, hogy menjen át a falon és erre átment a falon. És én tudtam, hogy azt ellenőrzöm a könyvből

Egységélmény a fizikai világgal, a környező természettel

17/14

A terapeuták 85%-a számolt be róla, a klienseik körében 70%-ban említették.

" Melyiket (mondjam)? Hegytető, napsütés és bennem vannak a kövek és hogy 20-30 centivel mélyebben már nedves a föld, és ott állatok vannak és rovarok és ez mind bennem történik, ilyen (-re gondolsz)? "

" Butánban ültem a hegytetőn. Ez az élmény egy hajnali napfelkelte előtt volt, kinn ültem a természetben egy szálloda kertjében, és arra készültem, hogy aznap fogok felmenni a Tigris Kolostorba. Ez számomra egy olyan nap volt, ami egy nagyon felfokozott, addigi életemben a legnagyobb energiájú állapot volt, merthogy olyan kérdésre fogok választ kapni aznap, aminek az eléréséhez fizikailag és szellemileg is mindent bevettettem, tehát kizárólag erre az egy kérdésre koncentráltam már akkor nagyon régen. Tehát egy kérdéssel mentem oda Bhutánba, a tigris kolostorba. Akár igaz a válasz, akár nem mindenképpen jelentős lesz, ugyanis ez egy illúzió volt, ez a kérdés, amivel elkergettem magam a Föld túlsó felére a válaszáért. Talál az élet-halál kérdés intenzitásához hasonlíthatom, mert valaminek vége lesz az életemben: elmegyek oda, megkapom a választ és vége. Hihetetlenül izgatott voltam. Felébredtem hajnalban, kiültem meditálni egy gyönyörű szép, elképzelhetetlenül szép tájon, tiszta föld, tiszta víz, azt hiszem a Föld talán legtisztább helye még Bután. Vártam a napfelkeltét és éreztem, hogy muszáj ezt az izgatottságot a megfelelő mederbe terelni, különben szétrobbanok. Ahogy ott ültem nyitott szemmel, egyszerűen éreztem, hogy nyitva van a szemem, tudom hol vagyok és egyszerűen átment ez az állapot egy olyanfajta jelenlétebe, hogy megszűnt az én érzésem a test érzésem. Megszűnt minden és ugyanakkor minden jelen volt. Megszűnt minden, ami belül zajlik és belül érzékelhető, mint érzés, érzet, ingerek, gondolataim, stb. Ha szavakkal próbálom leírni, akkor valahogy úgy tudom elmondani, hogy úgy lettem a természet része ott, hogy nem érzékeltem magam különvallónak tőle. Egy áramlásban voltam. Tudtam, hogy ott vagyok, de a

tudatomnak olyan területére kerültem, amiben nem vált külön, hogy ez a föld, amin ülök és azon ülök én, mint a földtől elkülönült ember, test, stb. Nem váltam külön a fától, a hegyektől, csak a jelenlét volt. Ez volt egy olyan élményem, amire határozott igennel mondtam neked, hogy az itt-és-most-ot megtapasztaltam. Olyan fokozott tudatosság érzetem, hogy teljesen benne vagyok most abban, amiben vagyok, ami vagyok, aki vagyok, ahol vagyok. Ez nem az egységélmény egy ilyen meditációs állapota, amikor behúnyt szemmel mondjuk egy istenségen meditálók és azzal eggyé tudok válni - ilyenkor ugyanis csak egy energia érzetem van, se kép, se hang. Itt nyitott szemmel, éberen a természetben volt mindez. Kliensnél is igen.

K: Pont erre gondoltam, amikor feltettem a kérdést. Habár én még nem éltem meg, de amikor a könyvben olvastam az ugyanilyen volt, nagyon precíz ahogy leírod.

V: Akkor ő is volt benne, aki leírta."

Az energiáik érzékelése - finom testi energiák aura látása, érzékelése, csakrák látása, érzékelése

13/13

A terapeuták 65%-a számolt be róla, a klienseik körében 65%-ban említették.

" Egyértelműen, gyerekkorom óta, mióta magamról tudok van és ennek tudatosítása is elég régóta zajlik. Más emberekben is elég sok mindent érzek intuitíve, hogy mi zajlik benne. A kapcsolatot is érzem a másik emberrel, főleg ha dolgozom. Ha nem dolgozom, nem nagyon figyelek erre, akkor kikapcsolok. Ha dolgozom, akkor érzem, hogy pl. ideáramlik valami, érzem, hogy mikor engedi ki a szorongását, elér hozzám valami kicsit hideg érzet, olyan elektromos töltés érzetű.

Aurát is látok néha fehéret. Erről sem beszéltem még senkinek, nem azért mert titok, csak mert nem került szóba. Én fényárnyékot látok, úgy látok emberek mögött alakzatot, ami nem stabil, kicsit formát változtat és a fej körül van egy külön és a test körül másik. Árnyékszerű, de tisztára fény, szóval világít.

K: "Tiszta hold háttámlája..." (Buddhista istenség-vizualizáció részlete)

V: Gyönyörű... Gyönyörű egyébként ha látok ilyet. Először úgy vettem észre, hogy valaki előadást tartott és fehér fal volt mögötte, és a fehér falon jelent meg, mint egy fény.

K: És nem bambultál el közben?

V: Igen, attól függött, hogy közben elbambultam az előadás alatt. Figyeltem amit mond, bennem ment tovább, de nem odanéztem kifelé, hanem befelé ment a figyelmem az asszociációim felé, akkor jelnet meg. Ezt a fajta nézést utána elkezdtem gyakorolni, és ez volt a trükkje - nézek, de ezt bambulásnak nevezem.

K: Ha mozgatod a szemed elmegy, ugye?

V: Igen..., igen, igen. Pislogásra elmegy és akkor ha megint bambulok megint vissza. De aztán egy idő után teljesen elmegy, akármennyire is nem pislogok.

K: Olyat tudsz, hogy ezzel az energiakommunikációval irányítod a másikat, tehát hogy te a testedben váltasz és ettől átvált a másik energiarendszere is, utánad megy?

V: Igen, pl. szorongáscsökkentés. Az emberek általában úgy szoktak elmenni, hogy jaj, mennyivel jobban érzem magam, olyan könnyű lettem, na most másképp látom a világot. Mindez a részemről nagyon tudatos, magamban fenntartom az érzést. Én nem úgy, működöm, hogy a nagy fehér fényből most ide megy, meg oda megy, hanem én, itt szeretlek téged, érzékellek ahogy itt ülsz, nem kezdek el ebbe belemélyedni és akkor küldök a másiknak valamit. Ez nekem eléggé személyes és nem tudom mindig és mindenkivel és akárhol előállítani, tehát azért ez nem gombnyomásos dolog."

Földsugárzások látása, érzékelése

A terapeuták 35%-a számolt be róla, a klienseik körében 45%-ban említették.

" Olyan élményre emlékszem, amikor csoportban ültünk és az egyik fiú fölkelt olyan két óra után, hogy neki nagyon megfájdult itt a feje, és hogy neki biztos valami negatív sugárzás van, és elővett ilyen pálcát és akkor azzal járt körbe. Ott kimérte és akkor én elkezdtem menni és akkor mondta, hogy nézd már meg, mert én úgy érzem, hogy itt is, meg itt is ilyen van. És akkor kaptam én is egy pálcát ajándékba, mert hogy kézzel is éreztem ezeket."

Mások gondolatának intuitív tudása

14/11

A terapeuták 70%-a számolt be róla, a klienseik körében 55%-ban említették.

"egyszer megjelent világosan az életemben, tudom, hogy van ilyen képességem, de nem fejlesztetem. A butáni út után feküdtem Indiában, Darjeelingben a szállodában és úgy éreztem meghalok, elfogyott a lelki és fizikai erőm, minden életerő kiment belőlem, és az egész értelmetlenné vált. Nem voltam kitalálva, hogy ki is vagyok én. Megkaptam a választ a kérdésemre és kész, nem tudtam már ki vagyok. Ekkor hirtelen, spontán, tisztán és világosan hallottam magamban, hogy mit gondolnak rólam a szeretteim otthon. Ez késztetett arra, hogy felkeljek és hazajöjjek. Itthon direkt rákérdeztem a konkrét gondolatokra, amiket hallottam és tényleg azokat gondolták, itthon hitelesítették azokat. De ez azóta se..."

Mások érzéseinek intuitív tudása

15/11

A terapeuták 75%-a számolt be róla, a klienseik körében 55%-ban említették.

" Igen, ezeket érzem. A gondolatait ebből tudom leolvasni, hogy átveszem az érzéseit. Sajnos, gyakran megterhelő.

K: Én is szeretnék ilyen érzékeny lenni.

V: Amikor a barátnőd hazudik, akkor is? Nem úgy hazudik, hogy szándékosan, hanem maga sem tudatos, hogy mi zajlik benne tudattalanul. A testünkkel viszont azt kommunikáljuk ami tudattalanul zajlik az az őszintébb viszonyulásunk a másikhoz, amit tudatosan mutatunk az gyakran maszk, hazudás ahhoz képest ami igazán van. Pl. meg akarod ölelni a barátnődet, de érzed, hogy ő taszítódik, bár kedvesen mosolyog és próbál közeledni. Érzed rajta ami valóban van benne és ettől nem tudsz belemenni a játszmába, de ha elmondod neki a valóságot, akkor megbántódik, hisz ő nem tudatos még önmagára sem, ezért nem érti, azt hiszi bántani akarod."

" Számtalanszor kicsi korom óta. Kliensnél is. Ez egy szokásos érzés, hogy ez van-e, és vannak, akik erre nagyon érzékenyek, és elmesélik, amikor ilyen különleges állapotuk volt, volt, aki rulettezett ilyen állapotban, szóval egészen különleges dolgok voltak."

Mások sorsának, életfeladatának, karmájának, jövőjének intuitív tudása

5/6

A terapeuták 25%-a számolt be róla, a klienseik körében 30%-ban említették.

" hogy én látom-e másokét? Én kicsi korom óta látom az embereknek, vagy érzem, átveszem, átérzem a spirituális életüknek nagyon sok területét, és hosszú időt töltöttem azzal, vagy tíz évet, hogy ezt leradírozzam magamról és ezzel ne foglalkozzam. Mert régen azt gondoltam kicsi koromban, hogy ezt mindenki ugyanígy látja és én ezt mindig megmondtam. És teljesen ki voltak borulva tőlem az emberek szóval, hogy ezt nem lehet.

K: Miket mondtak?

V: Hát elsősorban a jellemvonás, a karakterrel vonatkozó összefüggéseket, feladatokat. Úgy hogy nagyon sokáig, fiatal egyetemista koromtól én ezt módszeresen igyekeztem kiirtani magamból, hogy ezt ne csináljam, mert én nem vagyok normális és nem tudok beilleszkedni. Aztán mikor pszichológus lettem rájöttem, hogy ez nem annyira hülyeség és sokkal kevésbé vagyok már tiszta, mint fiatal koromban, de nagyon tisztán tudom látni az embereknek ezt a, szóval valamit én érzékelek nagyon tisztán, és ez nagyon sokat fejlődött az elmúlt tizenöt év alatt. Viszont nagyon óvatos vagyok azzal, hogy ezt minősítsem. Tehát sem életfeladatnak, sem karmának, sem születésnek, sem halálnak, semmiféle ilyesmit tudatosan elutasítok. Az apám halálát láttam előre, időpontban és annyira megijedtem tőle, mert meghalt, hogy borzasztóan, szóval nem szeretek erre gondolni és nagyon fárasztó és nyomasztó teher, hogy ezt látom, és igyekszem eltolni magamtól a dolgot. Nem vagyok elég teherbíró ehhez. "

Telepátia - jelen nem lévő személyről, annak gondolatairól, eseményekről való intuitív tudás

14/13

A terapeuták 70%-a számolt be róla, a klienseik körében 65%-ban említették.

" Igen, nekem olyan volt, hogy az Egyesült Államokban voltunk Lacival, a férjemmel és tudtam, hogy a lányomnak vérzik a feje és nagyon sír és kétségbe estem, és pontosan megjegyeztem, hogy hány óra hány perc, visszszámoltunk és pontosan akkor esett el és verte be a küszöbbe a szemöldökét, és azt sem tudtam, hova legyek a kétségbeeséstől, sírtam, egyrészt mert azt gondoltam, hogy örült vagyok, mert én ezt ismerem pszichiátriából, másfelől meg, mert biztosan tudtam, hogy baj van és nem tudtam telefonálni onnan. És hát bizonyos emberekkel kapcsolatban, bizonyos emberekkel kapcsolatban, bizonyos időközönként, ezt soha akarattal nem próbálom. Ha látok valamit, akkor azt kontrollálom és megkérdem az illetőt. "

Pszichokinézis - tárgyak mozgatása gondolatokkal, vagy tárgyak spontán mozgása, működése a személy körül

4/4

A terapeuták 20%-a számolt be róla, a klienseik körében 20%-ban említették.

" A villanyáram ide tartozik? Mert rendszeresen kicsapom az áramot magam körül. Elég katasztrofális volt néha. Négy ilyen történetem van az életemből. Egyszer volt, hogy a lakásból eltűnt egy teknősbéka, teljesen elképesztő volt, és ismerek – nem kliensnek – két embernek olyan történetét, amikor egyértelműen pszichokinézis történt. Kliensnél nem volt."

" Biztos van, én kipróbáltam a pénzt a homlokomon és bejött, de már elfelejtettem hogy kell. Mg voltak itt lengyel pszichológusok és megtanították ezt a felemelést, hogy egy embert ketten két ujjal felemeltünk és tényleg felemeltük két ujjal. Előtte energiavákumot, vagy mit csináltak a feje körül. Aztán a hóna alatt és térde alatt fel kelet emelni és tényleg magasra emeltük. Kliensek nem."

Prekogníció - valóban bekövetkezett események, dolgok előre megérzése

9/9

A terapeuták 45%-a számolt be róla, a klienseik körében 45%-ban említették.

" Igen, és mondom a meditáció tényleg kinyit erre, és az ember tágabb világban tud mozogni. Kliensek is, igen. Én nagyon érzem a különbséget, mielőtt nem meditáltam és most."

Megmagyarázhatatlan testi elváltozások

4/6

A terapeuták 20%-a számolt be róla, a klienseik körében 30%-ban említették.

"... hirtelen lett egy olyan betegsége, amire azt mondták, hogy ez egy autoimmun betegség. Két hónap múlva, mikor végig gondoltam, hogy hol tartok, hogy mit is akarok az életemben, akkor elmúlt. Azt mondták az orvosok, hogy ez egy genetikai betegség, a tipikus tünetekkel és nem értik, hogy miért csak most jön elő, már fiatalabb koromban kellett volna jelentkeznie. Szóval tipikus örökletes autoimmun betegsége lett hirtelen. Ekkor észhez kaptam, hogy na ez így nem mehet tovább, és leültem átgondolni az életem, hogy miért is van ez, mit is akarok igazán. Miután ezt megtettem rögtön el is múlt"

Megmagyarázhatatlan gyógyulások

5/8

A terapeuták 25%-a számolt be róla, a klienseik körében 40%-ban említették.

" Két ilyen esetre emlékszem, az egyik egy súlyosan zavart - azt hiszem egy időskori pszichózis-zavar - volt, és meg kellett - szondán keresztül - etetni, egy olyan helyzet állt elő, és mellényelt és kiköhögte és elmúlt a pszichózisa. Máig sem értem, hogy mi történt. A másik eset pedig az egy meglehetősen súlyos dementiával - nem tudom pontosan visszaidézni, nem az én osztályomon történt - és az volt a gyanúnk, hogy agyantropia áll fent. De sehogy se értettük a dolgot, és befújtuk a - nem tudom, tudja-e, hogy mi az, ma már hál'Istennek nincsen, mert a komputeres vizsgálatok, a CT, fölöslegessé tette, meg az újabb képfelbontó eljárások -, ez egy rettenetes dolog volt, lumbál-funkció után leeresztetett az ember 40 vagy 60 köbcenti liquort és helyébe fújt levegőt. És akkor az kitöltötte a kamrákat és a kamrarendszert láthatóvá tette, és láthatóvá tette a koponya-alap és az agyburkok közti rést és egyáltalán az agy felszínét. Na most ez egy nagyon fájdalmas vizsgálat volt. Mondjuk, ahol egy nagyon humánus főorvos volt, ott egy ...-ban adott morfiumban csináltuk, de azért általában nem. Szóval ez történt, hát egy betegnél, akinek utána minden tünete megszűnt. ?"

Extraszensz gyógyítói képességek (energiaátadással, kézrátétellel, stb)

6/7

A terapeuták 30%-a számolt be róla, a klienseik körében 35%-ban említették.

" Hát gyógyítok is. Derék, vesefájás miről szól? Hitvese, kedvese. Odamegyek a kezemmel, jönnek a képek, hogy mi van vele, ezeket a képeket változtatom, tehát mentálisan, és igen, elmúlik neki a vese-baja. Távolból is, kutyát is."

UFÓ élmények

3/11

A terapeuták 15%-a számolt be róla, a klienseik körében 55%-ban említették.

" Maorin, a Haleakala oldalán 1500 méter magasan, az óceán felé nézve egyszer csak azt láttam, hogy egy hatalmas, sokszoros napméretű fényes gömb emelkedik felfelé az óceánból, körülbelül olyan sebességgel, hogy na most akkor eltűnik, eltűnt. És hát akkor ez már a második ilyen élményem volt ott a szigeten. Az elsőt megúsztam, a második után gyorsan szemtanúk iránt érdeklődtem, hogy láttátok-e. Megint megdöbbentő volt, hogy látták és nem törődtek vele, de a Honti Laci ott ült mellettem és élénken emlékszik erre a dologra. Fogalmam sincs, hogy minek kell ezt nevezni. Elképesztő méretű kellett, hogy legyen, hisz

az óceán szintjén 1500 méter magasról milyen messzire lehet ellátni a Föld görbülése miatt, hogy ez milyen messze lehetett, és akkor egy néhány perc múlva még egy ilyen élmény volt, ami egy ugyanekkor tűzgömb felfénylése, és mintha egy fej lenne kitakarva ebből a fénygömbből – mint ahogy a szenteket szokták ábrázolni -, de arc nem volt ebben az alakban, csak egy kitakart sötét alak ugyanabban a gigantikus, hatalmas formában, mintha egy mennyei vetővászonra, mint egy ... ilyen volt. Hát azért időbe telt, amíg ezt megemésztettem. Én ezt úgymond UFÓ élménynek hívom, egyébként pedig úgy látom, hogy a Föld nevű galaktikus vagy földikus, gaikus tudatnak az öntudatra ébredésének az első jelei az UFO-k, tehát amit az egész Föld együtt gondol, az összes idegrendszer – ha ezt valahogy összevesszük -, annak az első gondolatkísérletei ezek az UFÓ és egyébként meg nem indokolható jelenségek.

K: Hogyan gondolkísérlet?

V: Hát ugye a gondolat az már egy bonyolult dolog, tehát ahogy a magzat is állítólag az anyaméhben álmodni képes, az álom az már egy gondolatfajta, ugyanígy ez a Föld nevű idegrendszer újra kezd gondolkodni, gondolatra képes lenni és ez az UFÓ jelenség. Tehát ilyen módon felelek azért, hogy az egész mit gondol, mert az én gondolataim is benne vannak. Oxigénhiányos állapotban az agy produkál ilyen fényélményeket, tartósan ingerszegény környezetben szintén, tehát magam elmondtam azt a testen kívüli élményt a múltkor, én azt hiszem, hogy energia megjelenési intenzitásjelző, hogy ez most milyen erős fényként jelenik meg."

Fényélmény (ragyogó kékség / sárga fény / fehér fény)

13/12

A terapeuták 65%-a számolt be róla, a klienseik körében 60%-ban említették.

" Minden reggel meditálok, nekem van egy félórás reggeli mentálhigiénés és torna rítusom és nekem a meditációban az a pont, ahol bent vagyok, azt egy fény megjelenése jelzi. Ilyen értelemben van. Onnan tudom, hogy helyben vagyok, ez nekem egy fontos jelzés, és ha valami nem stimmel, onnan is tudom, hogy nem tudok a meditációban eljutni arra a pontra. És ez nem nagyon kellemes élmény, mert erőlködéssel nem lehet létrehozni ezt, csak egy elmerüléssel, ami vagy működik ..."

Hangélmény (megfoghatatlan hangokból álló zene, "szférák zenéje")

9/10

A terapeuták 45%-a számolt be róla, a klienseik körében 50%-ban említették.

" amikor meditálsz, megváltozik mindennek az észlelése. Szóval nekem van egy jellegzetes, én tényleg úgy hívom magamban, hogy ez a szférák zenéje. De ez nem hang, hanem megmagyarázhatatlan hangeffektus. Tudom, hogy akkor vagyok egy bizonyos szintű mélységbe, ha ezt a hangot hallom. "

" A természetben amikor kontúrokat látok, főleg ha hegyről van szó, én azt hallom is egyben. Tehát úgy van hallásélményem, hogy nem városi milliőben, kint a természetben, a hegyeknek a mélye az egy zene. Nepálban ezt végig megéltem, hogy különböző fajta formájú hegyek más és más zenéjűek. Az egész emlékemben, a különféle országokban, ahol jártam és a hegyeken, mikén végigmászáltam a zenéje maradt bennem meg, a hangja, nem is annyira a kép. De az a fajta hallás hogy ülök a városban és akkor hangokat

halok az nincsen, olyan van, hogy olyan gondolatokat hallok amiről az az érzésem, hogy valaki mástól jött, úgy gondolom, hogy az én fejembe belejött. Vannak fák, amiknél ugyanezt megélem, hogy hangja is van, de nem minden fánál. Van hanguk nekik. "

Szellemlényekkel való találkozások (ősök szellemei, más szellemi lények)

8/8

A terapeuták 40%-a számolt be róla, a klienseik körében 40%-ban említették.

" Hát az bőven, doszt... ... a kisfiam halála után egy olyan intenzív és élő kapcsolatban maradtam vele, ami evidens volt számomra, az én megveszekedett bak jegyű agyamnak, a megveszekedett az van amit látok és fogok című világképemben megjelent az a teljesen nem látható és megfogható és mégis valóságként létező dolog. Utána három évvel, amikor a barátom meghalt, akkor már nagyon világosan és tisztán érzékeltem ezeket a dolgokat, mert ő a halála után kért tőlem még dolgokat. Az elmenetele után már egy elég jó tudatossági szinten tudtam vele kommunikálni. És akkor még nem gondoltam arra, hogy a tibeti halottaskönyvet azt lehet itt is csinálni, mert lehet.

K: És azt is csináltad? (a tibeti halottaskönyv olyan gyakorlatokat ad, amelyekkel az elhunyt lelkét a halál és a következő újjászületés közötti időszakban, a bardóban lehet segíteni.

V: Egyszer igen. Egy rákos beteggel igen. De nem úgy, hogy a tibeti halottaskönyvet olvastam fel, hanem miután azon túlvoltam, hogy azt végigjártam magamban a halálbamenés útján volt valami útmutató számomra.

Szóval a hozzám közel álló emberek halála vitt át engem a túlvilágra. Számomra az egy másik világ, de annak a valósága nem kérdőjeleződött meg a továbbiakban. Ezután kezdtem el a nagymamáimat hívni, mert akkor már tudtam, hogy hívhatom, és akkor itt kezdődött el az ősökkel való kapcsolat..."

" Mostanában társalkodok az angyalokkal, egyelőre a dolog egyoldalú, illetve két különböző csatornán zajlik, tehát érzem a jelenlétüket és a segítséget, a sugallatot vagy az energiát, és kérni szoktam és egyértelműen kapok. Lehet másnak is nevezni, nem pont angyalokat."

" Az első igazán nagy élményem - mert ilyen hangok az volt már régen -, amikor először találkoztam a mestereimmel, abszolúte képszerűen, meditációban, persze fantáziában, ha úgy tetszik, és egy nagyon váratlan dolgot műveltek, mert úgy gondoltam, hogy majd ők engem nagyon fognak szeretni és dédelgetni és tanítgatni. Ehhez képest az történt, hogy első lépésben rám léptek, és akkor úgy éreztem, hogy itt valami más van, mint ahogy én elképzeltem. Érdekes volt.

K.: Kliensnél?

V.: Igen, mondom az a hölgy, akiről meséltem, állandó kapcsolatba került a belső vezetőjével.

Médiunitás, channeling

5/9

A terapeuták 25%-a számolt be róla, a klienseik körében 45%-ban említették.

" Nálam is volt meg kliensnél is"

Utazás más dimenziókba ("asztrálutazások")

6/8

A terapeuták 30%-a számolt be róla, a klienseik körében 40%-ban említették.

" Azt tudom erről mondani, hogy évek óta tökéletes bizonyossággal tudom, hogy az a – mondjuk így az egyszerűség kedvéért – világ, ahol élünk, az valami igen elhanyagolt hátsó sarka az univerzumnak, ahol még nagyon sokféle és ennél jóval – szavakkal nem leírható – csodálatosabb világok vannak, számosak, itt-ott jártam, ha ez a kérdés."

" Volt, hogy kívülről látom a földi életet, illetve, hogy más életek érzékelése, más világok érzékelése, az erről való biztos tudás. Kliensnél volt, egy."

Archetipikus istenségekkel való találkozások

6/5

A terapeuták 30%-a számolt be róla, a klienseik körében 25%-ban említették.

" Egy transzélményben éltem át ezt, ahol azt láttam, hogy egyetlen forrása van ezeknek az élményeknek. Hogy kinek-kinek a tudatán ez a bizonyos dolog hogy jelenik meg, az kultúra- és helyzetfüggő. Kliensnél nem emlékszem, hogy volt ilyen. "

" Isissel, Gaia, a föld szelleme, a Sárkány, mint szellemi vezető és hát magával az Abszolúttal. Ezekkel volt találkozás-élményem. Nagyon sok archetipikus figura jelenik meg az álmaimban. Ősemberek, állatok, nem valóságos állatok, pl. majomemberek. Talán egyetlen időszak volt, egy év, amikor ijesztő formában léptek föl, de általában barátságos és hívást közlő lények voltak. Volt egy kliensem, akinek szintén voltak ilyen élményei."

A belső vezetővel, magasabb Énnel, magasabb Szelffel való találkozás

12/14

A terapeuták 60%-a számolt be róla, a klienseik körében 70%-ban említették.

"V.: A drogban persze, amfetamint, azt meg tudja csinálni, de igazán komolyan ezen elvonuláson volt egy ilyen élményem, ami jóval intenzívebb és erősebb volt, mint bármilyen szerrel vagy micsodával, de

egy nagyon fájdalmas, egy leírhatatlanul fájdalmas 4-5 órás kínlódás után én abban a 4-5 órában én hat kilót fogytam. "

" Egy belső párbeszédet folytatok. Egy valaki, akit nem tudok azonosítani és valaki, aki nem rég született meg és akivel szemben nagyon nagy gyöngédséget érzek, és aki a ... (a nevét mondja) és aki én vagyok. Hűha, én itt ezt az embert, ezt az emberi testet ezt a nem tudom én kicsodát folyton arra használtam, hogy amerre én akartam menni és amit én akartam csinálni, azt ennek kellett tenni. Kipréseltem belőle mindig mindent, amit én akartam, és most egyszer csak elfogott egy ilyen érzés, hogy Úristen, hát azért őrá is kéne figyelni. Tehát olyan, mintha egy részem született volna. Van valaki magamon belül, akinek én az anyja vagyok és úgy tekintek rá, mint egy igazán legmélyebből jövő anya a gyerekére, és az egy olyan részem, aki én vagyok, aki itt a földön él, aki álmos, aki éhes, aki elfárad, akinek vágyai vannak, és igenis figyelek rá – most már. "

" Folyamatos párbeszédben vagyunk, egyrészt úgy, hogy "kösz, főnök", ha valami jól sikerül, másrészt időnként szólók, hogy ezt most hogy is lehetne. És egy tényleg intenzív párbeszédben vagyunk, nem úgy, hogy kitalálom, hanem meglepő dolgokat mond. Ilyen nekem Virginia, mióta meghalt, ilyen nekem Montágh Imre (logopédus) érdekes módon. Nem hangban szól, hanem "tudom" formában. "

Istennel való azonosulás - Hallható nagyon finom fényélmény, Határtalan fény állapot, fogalmaktól, formáktól mentes tiszta tudat

5/6

A terapeuták 25%-a számolt be róla, a klienseik körében 30%-ban említették.

"Tapasztaltam, nagyon rövid időre, végtelen nyugalom volt és akkor értettem meg, hogy mi az a kifejezés, és utólag, utána, hogy gyémánt az aranylótusz közepén, hát ezek ilyen helységjelző táblák, csak nem azt mondjuk, hogy ez a világosság hegye, hanem megjelenik egy középről kinövő, tényleg a lótuszszirmokhoz legjobban hasonlító valami, aminek a közepén valami tökéletes fényesség, prizmaszerű, gyémántszerű valami látszik"

" Nem, ezt az ember csak nagyon sok gyakorlás után éli meg, ez különleges kegyelem. Amikor japánból visszajöttem elég sok emberen kipróbáltam a Harikarit és egy nő, egy kolega, akit egyébként sose foglalkoztattak ezek a dolgok, csak beugrott mint gyakorló alanyom az váratlanul megélte a gyakorlat alatt ezt. Olyan meglepetésszerűen érte, megdöbbenően nagy élménye volt, aztán megváltoztatta az életét. Úgy fogalmazta meg, hogy sose hitte volna, hogy mennyire könnyű Istennel találkozni. Nem öltött neki formát, tehát nem mondhatta, hogy így vagy úgy nézett ki. De teljesen átélte és tényleg látszott rajta, hogy teljesen hiteles és igaz."

" Kliens már számolt be ilyenről, meg is bolondult. Nem kis mértékben ettől, annyira elvarázsolta, hogy nem tud a hatása alól kijönni."

Csend, űr, végtelen tér, határtalan kiterjedés és szabadság,"mentesség", nyíltság, éntelenség

7/6

A terapeuták 35%-a számolt be róla, a klienseik körében 30%-ban említették.

" Az már volt. Az döbbenetes. A semmi. Igen"

" Igen, ezek nagyon erős élményeim közé tartoznak. Klienseimnél is sokszor volt ilyen"

A jelenségek energiaáramlásszerű érzékelése

8/7

A terapeuták 40%-a számolt be róla, a klienseik körében 35%-ban említették.

" Nem tudok ezzel mit kezdeni. Három éves koromban volt az első tudatos energiaélményem. Egyszer volt egy szétfolyás-élményem. Úgy éreztem, hogy most meg fogok halni. Minden kicsúszik, naplóírással közben, egy nagyon kritikus részében az életemnek, és egyszer azt éreztem, hogy feloszlik a tudatom, minden feloszlik és követhető a naplóban – mert folyamatosan írtam közben. Nem féltem, tökéletes nyugalom volt bennem. Azt éreztem, hogy most meghalok."

" Csak így figyelem a klienst. Tehát én nem a beszédét figyelem, nem a mozdulatait. Azt nézem, hogy az energia, ami a beszédében vagy bármiben megjelenik, hogyan áramlik és hogy hol akad el."

Testen kívüliség élménye

8/10

A terapeuták 40%-a számolt be róla, a klienseik körében 50%-ban említették.

" az izzasztó-sátor élmény, amikor átéltem azt, hogy mi az, kibújni egy testből. Hogy milyen, a tudatnak milyen állapota az, amikor nem testbe korlátozva és szorítva létezik, és hát nyilván ez egy részben mélytest elhagyás volt, mert hogy a lélegzésem megmaradt. És egy olyan élménysoron mentem ott át, amely egyfelől személyesen óriási mennyiségű információt adott a személyes létezésemről, a családom dolgaiból, nagyon sok mindent megértettem, hiszen családterápiás szemináriumon voltam egyébként ott, átéltem azt, hogy milyen az a lehetséges világokon átutazni egy helyre, ahol úgy mond az igazság pillanata bekövetkezik, tehát ahol rájövünk arra, hogy mit is tettünk addig az életünkben és hogy annak mi a fontossága, ami nem ellentéte annak, ami itt ma nem teljesen más, és hogy az egy - mintha köd kitisztulna azután a folyamat után, és átéltem a teremtés misztériumát, ami úgy volt nagyszerű, hogy se fanfárok nem szóltak, se semmilyen félelmetes vagy rettegnivaló dolog nem történt, egyszerűen azt éltem át, hogy ez is hasonlat csak, hogy ülök valakinek az ölében, aki teremti a világot, és most mutatja, hogy ez hogy történt. És ez úgy nézett ki, mintha fénykötegek csavarodnának egymásra és egymáson, mintha egy nagyon mély sötét színű, áttetsző indiai sál, amelyben fémszálak - különböző színű fémszálak - vannak hosszába beleszőve, és ez meg van csavarva. Na ez a teremtés, és láttam, hogy a túlsó oldal, a legtávolabbi pont az, amit mi még életnek nevezünk. Ott van a legsötétebb, tehát odáig mennek ezek az energiák, és onnan tér vissza minden ugyanerre a helyre. Tehát hogy ez olyan, mintha egy bumerágnak a kerülete mentén kicsi

lámpákat raknak – ezt is el tudod képzelni -, és azt a sötétben eldobja valaki és nyomot hagy a filmszalagon. Na ilyen volt a teremtés. És a Teremtő pedig, aki ezt az egész folyamatot táplálja és életben tartja, a tökéletes szeretet és bölcsesség és béke. Ez három kijelentés, de ez a három ez ugyanazt jelenti. Ez olyan, mintha három oldala lenne ugyanannak a dolognak, de a lényeg közepén van, de erre nincs szó. Mert a szó is ehhez képest a név, a neve, azért nincs neve, mert a név az egy sokszoros áttétele, ami innen sokkal messzebb van, tehát itt kár nevet keresni. Ezt éltem át és azt, hogy a félelem nagyon sok mindenre jó, de nem arra való, hogy ettől a valamitől vagy valakitől féljünk. Tehát nem tőle kell félnünk. A félelem segít bizonyos dolgoktól való megszabadulásban és nagyon jó segítőtárs. És egy bizonyos pontig nagyon fontos, hogy el is kísérjen minket. Mert érték, fontos adománya az Istennek.....Tehát a haragos, büntető Isten az úgy néz ki, mint egy kicsit az úrvacsorák, hogy rettentően félénk és akkor látszik, hogy ott hátulról kormányozza, hogy a gyerekek jól kipihenhessék (kifélhessék?) magukat, mert olyan jó volt az én gyerekkorom is. De hát röhög, így félrefordul és halkán kuncog a függöny mögött. A Zorba, a görög című könyvben van ez így leírva, hogy jön a bűnös lélek megalázkodni és tele.... És akkor az Úristen ott ül a felhőkön, és akkor megérkezik a lélek, és akkor az Úristen fog egy szivacsot, lemossa, sóhajt, jól van, menjél te is. És hát ennek az élménynek mondjuk egy képesített változata az, hogy ha több Isten van, akkor az úgy néz ki, hogy békében vannak egymással, és ülnek egy asztal körül, és van aki bort iszik, és van akinek nem szabad bort innia, és van aki húst eszik, és van aki nem eszik húst, egy hatalmas nagy asztal körül ülnek és egymásra néznek és új és új örömük van abban, hogy saját magukat a másokban szemlélik. És a másikat pedig saját magukban szemlélik. Tehát ez a folyamatos extázis, amiben az istenek a körül az asztal körül vannak teljes békében. Akinek más értesülése van, az szóljon, azzal elmegyek oda még egyszer."

"Kliensnél gyakran van. Elég pontos jelzője a neurózisnak, hogy mennyit van kívül. Ezt ő nem annak éli meg. Ilyenkor jönnek a tév-cselekvések, meg különböző dolgok, mondhatnánk azt is, hogy alacsony tudatossági szinten. Jobbra-balra kilóg saját magából."

Halálközeli élmény

7/12

A terapeuták 30%-a számolt be róla, a klienseik körében 60%-ban említették.

"Tizenhárom évesen vízbefúltam és Halálközeli élményem volt, teljesen tisztán emlékszem az egészre."

" Hogy mennyire volt közel, azt csak utána lehet tudni. A kliensnek baleset, nekem pedig adódott olyan pillanat, hogy tűnődtem azon, hogy vegyem-e a következő levegőt vagy sem.

K.: Megvoltak a klasszikus szakaszok?

V.: Egyszer volt, a Margó csinált valami gyakorlatot velem és akkor beindult ez a fényalagút dolog. "

Reinkarnációs élmények

10/11

A terapeuták 50%-a számolt be róla, a klienseik körében 55%-ban említették.

" Volt, nem hittem benne. Egyszer, mivel ez volt a dolgunk, végigéltem azt, hogy a férjemmel való kapcsolatom hogy nézett ki a különböző életeimben és ezt a tudást adta, hogy végső soron mindig együtt voltunk, az összes életeinkben. Elég pontosan megmagyarázott bizonyos válsághelyzeteket, amennyiben akkor és azokon a pontokon váltunk el egymástól, hogyha valamelyikünk meghalt. Azok ismétlődtek egy másik szinten. Ez is annyiban használható nekem, hogy megoldást adott arra az aktuális helyzetre.

K: Mi volt az, amitől azt mondtad, hogy "na most már elhiszem, hogy ez reinkarnáció".

V: Attól, hogy láttam és átéreztem, tudtam, hogy egymás után csak az elválások, sorozatban – mint egy videoklip gyűjteményben - jött, iszonyatos szenvedések, tehát azt a szenvedést folyamatosan éltem át, ami egy életben egyszer adatik meg, hogy el kell válni. Alig elviselhető fájdalom-sorozat volt, de hát egy csomó dolgot értettem meg és most már tudom, hogy a fájdalom a gyors útja a megnyílásának. Kliensnél is volt, részben úgy, hogy saját tapasztalatként, amit aztán befejeztünk és részben úgy, hogy kérte és akkor megnéztük."

Szavakkal nem megközelíthető, leírhatatlan állapotok

12/11

A terapeuták 60%-a számolt be róla, a klienseik körében 55%-ban említették.

" Amiről beszéltem, azok mögött egy olyan százalékban, 95 százalékban olyasmi van, ami szavakkal nem leírható, az egyik ez a másik világok, mert valóban sem forma, sem fogalom nincs olyan, nem is próbálom itt leírni, még az érzés sem hasonlít semmihez, ami itt a földi világban"

Elragadtatás: 15/13 - 75% /65%

Extázis: 13/11 - 65%/55%

Gyönyör: 11/12 - 55%/60%

Lét (puszta létezés, teljes jelenlét): 15/14 - 75%/70%

Jóság (mindennek a tökéletes elfogadása, jók vagyunk függetlenül a külső megítélésektől átható, mély megelégedettség, semmi-mást-nem-akarás-mint-ami-éppen-van): 15/14 - 75%/70%

Kegy: 14/13 - 70%/65%

Áldás: 14/13 - 70%/65%

Üdv: 12/13 - 60%/65%

Hála: 14/14 - 70%/70%

Szeretet (nem megkülönböztető, univerzális): 14/12 - 70%/60%

Együttérzés: 16/13 - 80%/65%

Mély, átható belső béke: 15/13 - 75%/65%

Gyönyör-áramlás: 13/12 - 65%/60%

Amiket még említettek a listán kívül:

Tér-idő torzulás

"ugyanakkor az idő teljes megváltozása is. Nagyon sokat foglalkoztam ezzel. A legtipikusabb ilyen eset a halálközeli élmény volt, egy kliensem autót vezetett, és mielőtt nekiütközött volna a falnak, rekonstruálni lehetett ilyen 0,2 másodperc alatt lezajlott az egész élete, tehát látta az egész életét. Számtalanszor van időtorzulás élmény, úgyis, hogy megnyílik a tér vagy az idő, és úgyis, hogy ő az örökkévalósággá válik vagy egy pillanat alatt elszáll. Ezzel nagyon sokat dolgozom én is."

Egymásrahangolódás

"Az előbb is próbáltam mondani, hogy én abban nagyon hiszek, amit olvastam is, hogy bizonyos érintés vagy közelség, az egy olyanfajta elektromágneses mezőbe von két embert – az érintés nyilvánvalóan -, amit éppen most olvastam, hogy a kardiológusok ki is tudnak mutatni, mint egy ilyen sajátos exchange állapotot, hogy valakinek a szíve által keltett elektromágneses hullámok, azok egy nem lineáris sztochasztikus rezonanciát keltenek a másik ember EEG-jében, tehát ezek vizsgálható, lemért dolgok, 1998-as kutatás, nagyon pontosan lehet látni és kimutatni, tehát biztosan van, amit egy ilyenfajta pszichoterápiás kapcsolatnak, mint motorját - ugye mindannyian tudjuk, hogy van, hogy egymásra hangolódnak – igazolták is, ami nem vizuális, nem auditív, semmi más, de érezzük, hogy van kapcsolat."

Eredmények megvitatása és konklúziók

Örömmel tapasztaltam az interjúk során, hogy a terapeuták többsége nyitottsággal és nagy érdeklődéssel fogadott. Láthatóan érdekelte őket a téma, mellyel felkerestem őket. Sokan amikor a "spirituális", vagy "transzperszonális" szót mondtam, nem gondoltak volna arra, hogy olyan jelenségekről kérdezek, amiket már ők is megtapasztaltak. Sokan azt hitték, hogy valami távoli, hetedik egeken túllévő dologról van szó. Ez a társadalmunkban lévő, a témáról szóló előítéleteinket mutatja, amely az elmúlt korszakból kulturális örökségként ránk hagyományozódott. Volt aki (elsősorban a) szektára gondolt, volt aki ufókra és pénzcsináló new age csalókra. Amikor a Spirituális Jelenségek Listáján végigmentünk, kiderült azonban, hogy a saját életükben is jelen vannak a spirituális élmények, megtapasztalások, csak azokat nem tekintették annak, valószínűleg azért, mert a kulturális címkézésünk máshoz kapcsolja ezt a szót. Másrészt ha az ember maga él át mélyebb, transzperszonális területeket érintő élményeket, akkor az gyakran természetes és evidens, márpedig az olyan szavakhoz, hogy "transzperszonális", "spirituális" nem az egyszerűséget,

természetességet, közvetlenséget asszociáljuk kulturálisan, hanem inkább a misztikus, ködös, távoli dolgokat.

A megkérdezettek között voltak többen is, akik már régóta belső úton járnak és a transzperszonalitás a mindennapjaik részévé vált, a "sejtjeikbe ivódott". Számomra megdöbbentő volt, hogy mennyi tapsztatlat van már e téren annál is, aki nem foglalkozott sose ilyen kérdésekkel. Bár azt tekintetbe kell vennem, hogy pszichoterapeutákat interjúvoltam meg, tehát olyan embereket, akik nap mint nap gyakorlati szinten a lélekkel dolgoznak. Így talán nem is annyira meglepő, hogy a mögöttes szférákba is könnyen eljutnak. A saját élmények nem spirituálisnak vélelése az, amit Wilber, mint "Lapos-világ" ír le, nevezetesen hogy a kulturánk szemléletéből hiányzik a mélység és a magasság, a transzcendencia, a Szellem (ezért sík, egysíkú, lapos) és az élményeinket is ennek tükrében értelmezzük. Ha át is élünk spirituális élményeket eszünkbe sem jut gyakran, hogy ez az, ilyen értelemben tévesen értelmezzük. A bal felső kvadráns területén az értelmezés a kulcs, és alapvetően meghatározó, hogy mit hogyan értelmezünk, mit minek tekintünk. Akármilyen mélységeket és magasságokat élhetünk meg, ha nem helyesen értelmezzük azokat, akkor magunk előtt vágjuk el a magasabb állapotokba jutás kapuit, szabotáljuk a saját spirituális fejlődésünket.

Feltételezésem beigazolódott, miszerint ahogy a hétköznapiakban tapasztaljuk a spirituális érdeklődés növekedését, úgy ez megjelenik a terapeuták életében is. Elég erős volt az egyetértés abban, hogy talán nem is a jelenségek szaporodnak, hanem a vele való foglalkozás. Csak egy személy volt, aki mindezt negatívnak tartotta és az egészet "marhaság"-nak vélte. A transzperszonális szemléletű terapeuták a mai kort és a fokozott spirituális keresést nemcsak egy elfojtott múlt ellenreakciójának tartják - habár ez lehet a közvetlen akkumulátora a keresésnek -, hanem egy evolúciós váltópont jeleként, amelyet ha sikerül meglépnünk, akkor kollektíve egy magasabb szintű tudatállapotba, működési módba jutunk - ha nem, akkor pedig kollektíve elpusztulunk. Ebben az átalakulásban a kulcs éppen a belső lelki és spirituális megújulás, ezért nem egy ember véli úgy, hogy a pszichológiának és a spirituális szemlélettel megtermékenyült pszichológiának különösképpen forradalmi szerepe lesz a jövőben.

A megkérdezettek egynegyede volt transzperszonális orientáltságú. Rájuk az jellemző, hogy igen sokféle terápiás irányzatot és módszert tanultak és ezt ötvözik a szellemi úttal. A nem kifejezetten transzperszonális orientáltságú terapeuták (egy kivételével) valamilyen szinten már foglalkoztak a témával, nagyrészüket az nyilatkozta, hogy jelen van a

spiritualitás az életében, vagy mint filozófia, vagy mint gyakorlat és megélés és azt fontosnak tartotta. A megkérdezettek felének volt a téma kiemelten fontos. Majdnem mindannyian ismerik a transzperszonális kifejezést és értik a jelentését, bár a legtöbbük nem ismeri a szó jelentésén kívül azt amit képvisel, ami igazán mögötte áll.

Sokan élnek meg élményeket, de nem tekintik spirituálisnak. Ahogy az előbb írtam nem egy olyan személy van, aki elválasztja a hétköznapiaktól és túlvilágiként kezeli a témát, mindezt a misztikumba delegálja. Véleményem szerint a dolgok addig misztikusak, amíg nem velünk történnek, amíg nem vagyunk benne ezekben, amíg távoli külső szemlélőnek definiáljuk magunkat. Mihelyt a külső szemlélőből (hogy utaljak a wilberi részre : a bámuló-monológizáló szemlélődésből) átváltunk a kipróbáló, kereső, nyitott, belsőleg megélt attitűdbe az egész élővé, frissé, józanná és abszolút "testben élővé" válik, és azt vesszük észre, hogy nemhogy távolodunk a realitástól valami ködös misztikum felé, hanem épp ellenkezőleg: elkezdünk józanok, éberek, jelenlévők, frissek lenni, kijózanodunk valamiféle ködből, amiben addig voltunk. A gyerekek, amíg kicsik és távolról szemlélik a szüleik "nagy játékait", az autó a legmisztikusabb, és a volánhoz ülés, vagy a motortetőház felnyitása olyan izgalmas lehet a számára, mintha ufók szállnának le a kertbe. A felnőttnek ugyanez már olyan természetes, hogy szinte észre sem veszi, mindennapossá válik, mert ő már nem kívülről szemléli, hanem benne él, használja, élő viszonya van vele.

A megkérdezettek közül mindenki tájékozódott már spirituális témákban, a legtöbben könyvek olvasásával, de több mint a fele részt vett gyakorlati eseményeken is és valamit gyakorol az életében e területekről. Többen napi rendszerességgel meditálnak a nem transzperszonális orientáltságú személyek közül is. A terapeuták háromnegyede több pszichoterápiás módszert és szemléletet tanult és az integratív megközelítés híve, amely a kliensre szabja az éppen aktuálisan alkalmazandó terápiás módszert, habár ezek kereteit a többség tartja. A legtöbbjük találkozott spirituális területet érintő kérdésekkel a klientúrájában, de kevesen számoltak be arról, hogy több ilyen eset lenne, mint korábban. Az volt a benyomásom, hogy a terapeuta hozzáállása a spirituális kérdésekhez arányos azzal, hogy mennyi ilyen esettel találkozik a kliensénél. Valószínűleg aki nem nyitott e téren, ahhoz nem spirituálisan orientált kliensek mennek, illetve nem beszélnek arról, mert úgy érezhetik, hogy ez más téma, nem oda tartozik. A transzperszonálisan orientált terapeutákhoz több ilyen problémával küszködő ember jut el, és az ilyen terapeuták úgy is tekintik, hogy nem

véletlen, hogy ki jut el hozzájuk és a terápiát is közös spirituális fejlődésnek tartják, a kliens is tanít, üzenetet hoz, rámutat a terapeuta továbbfejlődési irányaira. Ez megfelel annak a transzperszonális terapeuta modellnek, amelyet az transzperszonális terápia elméleti részben a tárgyaltunk a terapeuta-kliens témakörében.

A spiritualitás problémaként általában két módon jelentkezik a terapeuta praxisában. Vagy úgy, hogy a kliens "elszáll" és vissza kell hozni a földre, azaz segíteni kell neki, hogy integrálni tudja a megélteket a hétköznapi életbe. Gyakran megoldatlan konfliktusokat maszkok a kliens a spirituális jelenségeivel, többen beszámoltak arról, hogy ilyenkor az alapját képező pszichodinamikai történésekre irányítják a figyelmet, a mindnnapi érzelmi, emberi kapcsolati szférában lelik meg a problémák gyökerét. Ilyenkor a legtöbben azt teszik, amit egyébként is, ugyanúgy segítik a klienst. Ha másképp gondolkodnak nem kritizálják, vagy ítélik el, nem nevetik ki, nem akarják lebeszélni a látásmódjáról, hanem elfogadják a maga élményvilágával és támogatják a probléma lelki gyökereinek a feltárásában. Más eset, amikor a kliens életébe egyszer csak betör a spiritualitás és még felkészületlen, váratlanul éri, nem tud vele mit kezdeni. Nem egy ilyen esetről számoltak be az interjúk során, ahol nem egy alappatológia maszkolása, vagy kísérőjelensége volt a transzperszonális élmény, hanem a tudat érésének a jele. A klienst ekkor - ahogy a gyereket is mikor beszélni tanul - segíteni, támogatni kell az útján. Sokan félnek, mikor megnyílik valami náluk hatalmasabb dimenzió bennük, megijednek. Van akinek az a problémája, hogy a környezete utasítja el emiatt. Az ilyen kliensek kíséréséhez előnyös, ha a terapeuta transzperszonális beálítódású és "belső utas" tapasztalata van már. Ekkor a viszony közös útonjárás jellegű lehet, amolyan utitárs-szerű. Aki előbbre van valamiben az segíti azt, aki éppen jön. Egyetlen terapeutával találkoztam, aki teljesen elutasítja a spirituális valóság létezését, kóklerségnek tartja, és a transzperszonális jelenséget patológiás tünetnek tekint, pl . a megkülönböztetés nélküli, egyetemes szeretetet is.

Úgy tűnik a számomra, hogy a transzperszonális pszichológusság az belülről fakadóan alakul ki. Aki itt Magyarországon transzperszonális terapeuta, az akár ismeri a külföldi ágakat, akár nem, rokon vonásokat mutat. Az egyik ilyen személy beszámolt arról, hogy amikor ő a transzperszonális pszichológiáról először hallott, ő már transzperszonális terapeuta volt. Megalkotta a maga gyötrődései és útkeresése közben magában a transzperszonális pszichológiát és utána jött vele szembe a

"hivatalos" transzperszonális pszichológia. Nem meglepő ez, hisz ez a terület definíció szerint az egyénen túli területet jelent, ami nem úgy van túl az egyénen, hogy távoli és az egyénnek nincs köze hozzá, hanem úgy van túl, hogy teljesen jelen van, az egyént magában foglalja, körülöli, összeköti a többi egyénnel belülről. A "túl" szó helyett talán jobban kifejezem a lényegét ha azt mondom, hogy "körülötte", így jobban érezzük az elválaszthatatlanságot. Ami körülöttem van, a nagyobb nálam, abban vagyok benne én is és a többiek is. Úgy van túl rajtam, hogy magában foglal, körülölel. Nem elszakadás van tehát a transzperszonalitás esetében önmagunktól és a többiektől, hanem kinyílás és ráébredés arra, hogy mi is az a kontextus, amiben vagyunk, mi is az, ami körülölel minket és így egy új minőségben megérkezünk önmagunkhoz, abba a régióba, ahol a többekkel is közösek vagyunk, közös alapra lelünk. Nemcsoda hát, ha a közös alaptól a különféle helyeken hasonló hajtások csíráznak ki. Mivel kiindulásként eleve a közös alapot érezzük, nem a terapeuta szerep, vagy a képviselt irányzat tartása, követése, az elsődleges, hanem a belső lelki-szellemi út. Az útonjáró identitás kerül előtérbe, minden ember útonjáróként tűnik fel körülöttünk és ehhez képest talán másodlagos, hogy e köré milyen eszköztárat és szerepet veszünk fel - ezért is lehet a transzperszonális terapeuták körében tapasztalni a legnagyobb nyitottságot és rugalmasságot a módszertani változatosságra, illetve a módszerek szabadabb variálására.

A terapeuta transzperszonális kompetenciáján túlmenő klienseket kevesebb, mint a fele esetben küldik máshoz. Van akinek kiépített hálózata van, hogy ilyenkor kinek adja át a klienst. A transzperszonálisan orientált terapeuták közül van aki tanulási lehetőségként fogja fel.

A terapeuták több mint fele gondolja úgy, hogy fontos kapcsolat van a pszichológia és a spiritualitás között, néhányan elválaszthatatlannak tartják, néhányan nem látnak lényegi kapcsolatot, két területként kezelik és volt aki veszélyesnek tartja a spiritualitást nélkülöző terápiás munkát, mert a fel nem ismert, nem a megfelelő módon értelmezett transzperszonális jellegű lelki történéseket ha nem ilyen szemmel nézünk, akkor magát a továbbfejlődést gátoljuk meg. Majdnem mindenki fontosnak tartotta, hogy a pszichológusok foglalkozzanak a témával, nem egy személy említette, hogy az egyetemen is tanítani kellene erről. Több mint a fele vélte úgy, hogy mindezt a terápiás gyakorlatba is bele kell ültetni, van aki e téren semleges, egy ember kifejezetten károsnak tartja ezt, mert az egészét butításnak tekinti.

Ami számomra igazán meglepő volt, hogy mennyien átélnek transzperszonális élményeket. Az a benyomásom támadt, hogy ez nemhogy kevésbé létezik a nem transzperszonálisan orientáltaknál, hanem ellenkezőleg: gyakori. Sokan tapasztalnak ilyeneket az életükben, csak mintha nem tudatosulna a jelentősége, vagy nem lenne meg a megfelelő szemléleti, értelmezési keret a számukra, nem tudnak a bennrejlő fejlődési lehetőségekről. Ha végignézzük a spirituális jelenségek megélésére adott válaszokat, azt látjuk, hogy az alacsonyabb szinteket (vízió-logika, pszichikus szint) a terapeuták és a kliensek nagytöbbsége megéli, tapasztalja, ismeri, a magasabb szintekre is gyakori a betekintés és a legmagasabb felé eső állapotokat is legalább a terapeuták és klienseik egynegyede ismeri. A leggyakoribb a szinkronicitásoknak, a "feltűnő véletlenek"-nek a megélése, az itt-és-most-ban lét megélése, a környezettel való egységélmény, a telepatikus egymásrahangelődés, a fényélmény és a belső vezető ismerete. A felénekvolt reinkarnációs élménye, negyedének halálközeli tapasztalata. A klienseknél még magasabbak az arányok. A transzperszonális kinyílásokat kísérő magasabb érzelmi állapotok még gyakoribbak, átlagban a megkérdezettek 75%-a élte már meg ezeket és a klienseinek is ennyien tulajdonítanak hasonló megéléseket. Talán ebből is láthatjuk, hogy nem is olyan távoli, nem-evilági, misztikus dologról van szó. Azt hiszem a spiritualitás nem-evilági régiókba delegálása inkább a mi fejünkben létezik, mint a saját magunk valóságában.

Meg kell mondom, nemegyszer éreztem azt, hogy nem biztos, hogy amit a megkérdezett annak ítél az valóban az, amire céloztam a kérdéssel. Be kell valljam, volt amikor azt éreztem, hogy amit annak mond, az nem az. Itt máris felvetül a szubjektív élmények összehasonlításának a módszertani kérdése, és az, hogy van-e jogom "nem az"-nak minősíteni a másik beszámolóját. Módszertanilag jóval kidolgozottabb adatgyűjtés lenne szükséges ha a célunk kifejezetten az élmények fetérképezése lenne. A jelen munkám célja elsősorban nem egy precízen kidolgozott empirikus kutatás végzése volt, hanem a terület elméleti körbejárása és egy elsőlépéses hazai körkép, "helyzetjelentés" készítése volt, ami korántsem teljes hisz Budapest határait sem lépi túl. Azt hiszem a transzperszonális élmények területén különösen kevés a fogódzkodó, ami az összehasonlítást lehetővé teszi egy külső megfigyelő számára, de van egy olyan fogódzkodó, amely úgy gondolom nagyon nagy biztonságot ad az élmények azonosításában: ez a kölcsönös ráismerés. Ezt számtalanszor megéltem már jómagam is, hogy egy élményemre ráismertem akkor is, ha az más kulturális szimbólumokba volt öltöztetve (pl. buddhista istenségfigurákba), hát még akkor, ha azt a velem egy kultúrában élő

ember osztotta meg. Ez az egy, ami alapján határozottan volt bátorságom magamban megkérdőjelezni valakinek a beszámolóját (hogy valóban megélte-e, vagy csak ráhúzza valamilyen tapasztalatára, hogy ez talán az lehet). Azt tapasztaltam, hogy ha egy ember egyszer megtapasztal egy magasabb állapotot, az olyan átható, jelentőségteljes és nagy horderejű, hogy utána nincs kétsége ha rákérdeznek, hogy vajon "volt-e nekem ilyen?". Ezért azt is javasoltam a megkérdezetteknek, hogy ha nem biztosak, akkor inkább nemmel válaszoljanak. A transzperszonális területek kutatásának problémáit felvettem az elméleti részben, és megtapasztaltam e rövid körbekérdezés során. Úgy vélem, hogy a transzperszonális terület olyan, amiben a művelőjének benne kell lenni, vagy mint "belső utas", vagy ha kutató-lelkületű, akkor legalább, mint résztvevő megfigyelő (vagy mindkettő). Ez a terület másfajta módszertant igényel, mint az olyan jelenségek kutatása, amelyet eleve mindannyian osztunk a mindennapi életünkben egymással (pl. az alapérzelmek kutatása, személyközi történések térképezése, stb.).

Összefoglalásképpen kiemelném a transzperszonális területek ismeretének a fontosságát. Véleményem szerint mind mint magánembernek, mind mint pszichológusnak tájékozottnak kell lennünk e téren. Az elsőt azért tartom fontosnak, mert a saját életünkről, lelkünkről, tudatunkról, annak a fejlődéséről, van szó. Ha nincsenek meg etéren a megfelelő ismereteink, akkor nem tudjuk az élményeinket a megfelelő módon értelmezni és akkor önmagunk spirituális fejlődése előtt csukjuk be az ajtót, ráadásul úgy, hogy mindezt észre sem vesszük. A másodikat azért tartom fontosnak, mert mások előtt is becsukhatjuk az ajtót, ha nem ismerjük fel, hogy esetleg milyen tudatérési jelenségnek vagyunk az ő esetében a tanúi. Mint terapeutáknak azt hiszem segítenünk kell a klienseket hatékonyan és integráltan élni a saját kulturájukban, ahová a "sors vetette" őket, de ugyanakkor meg is kell adnunk számukra a lehetőséget és a támogatást, hogy a legnemesebb emberi küldetésüket megvalósíthassák: járassák a tudati fejlődésük és érésük útját. Ezt tartom a transzperszonális pszichológia és pszichoterápia küldetésének.

IRODALOM

Almaas, A.H.(1988) *The pearl beyond price*, Diamond, Berkeley.

Andreas, T., Andreas, C. (1999) *Mély, belső átalakulás. A belső forrás felnyitása*, Nemzetközi NLP Alapítvány és Agykontroll Kft., Budapest.

Dr. Bagdy, E. (1996) A transzperszonális pszichológia szellemi horizontja, *Pszichoterápia*, március, 79-86.o.

Bandura, A.(1977) *A social learning theory*, Englewood-Cliffs, New Jersey.

Bandura, A. (1969) *Principles of behavioral modification*. Holt, Rinehart and Winston, New York.

Brown, D., Engler.J. (1986) The stages of mindfulness meditation: A validation study. Part II. Discussion., In: Wilber, K., Engler, J., Brown, D., *Transformations of consciousness: Conventional and contemplative perspectives on development*, Shambala, Boston, 191-218.

Brown, D., Forte, M., Dysart, M. (1984a) Differences in and non-meditators, *Perceptual and motor skills*, 58: 727-733.

Carver, CH.S., Scheier, M.F.(1998) *Személyiségpszichológia*, Osiris, Budapest.

Csíkszentmihályi, M. (1997) *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, Akadémia, Budapest.

Gackenbach, J., Bosweld, J.,(1993) Beyond lucidity: moving towards pure consciousness, In: Wals,R., Vaughan, F.(Eds.) *Path Beyond Ego: The transpersonal vision*, J.P.Tarcher, Los Angeles.

Dr.Héjjas, I. (1995) *Tartami ismertető Roberto Assagioli "Psychosynthesis" című könyvéről*, Kézirat. Készült a londoni Harper Collins 1990 évi kiadása alapján.

Kaczvinszky, G.(1995) *Kelet Világossága II. Gyakorlati jóga*, Kötet, Budapest.

Maslow, A. H.(1982), *Toward a Psychology of Being*, Van Nostrand Reinhold Company, New york.

Marseille, J. (1997) The spiritual dimension in logotherapy: Viktor Frankl's contribution to transpersonal psychology, In: *The Journal of Transpersonal Psychology*, 29: 1-13.

Russel, P.(1995) *Global Brain Awakens. Our next evolutionary leap*, Global Brain Inc., Palo Alto.

Smoley, R. (1993) The Gnosis Interview with Ram Dass. A lively discussion about LSD, spirituality, the 60's and gurus, In: *Gnosis*, 26:42-51

Szív Szútra (1998) - Karma Ratna Ling Darge, Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség belső használatú kiadványa, 2b-4b.

Tart, T.Ch. (1983) *States of consciousness*, El Cerrito, California.

Waldman, M. (1992) The therapeutic alliance, kundalini, and spiritual/religious issues in counseling: The case of Julia, In: *The Journal of Transpersonal Psychology*, 24: 115-151

Walsh, R.N., Vaughan, F.(1980) *Beyond Ego: Transpersonal dimensions in psychology*. J.P.Tarcher, Los Angeles.

Walsh, R. (1990) *The Spirit Of Shamanism*, J.P.Tarcher, Los Angeles

Walsh, R.(1993) The transpersonal movement: A history, and state of the art, In: *The Journal of Transpersonal Psychology*, 25: 123-141.

Walsh, R., Vaughan, F. (1993) The art of transcendence. an introduction to common elements of transpersonal practices, In:, 25:1-10.

Wilber, K., Engler, J., Brown, D. (1986) *Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*, Shambhala, Boston.

Wilber, K.(1989) *The Atman Project. A transpersonal view of human development*, The Teosophical Publishing House, Illionis.

Wilber, K. (1993) *The spectrum of consciousness*, Second Quest, Wheaton.

Wilber, K. (1995) *Sex, ecology, spirituality: The spirit of evolution*, Shambhala, Boston.

Wilber, K. (1996) *A brief history of everything*, Shambhala, Boston.

Wilber, K. (1997) *The eye of spirit: An integral vision for a world gone slightly mad*, Shambhala, Boston.