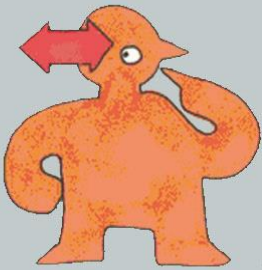




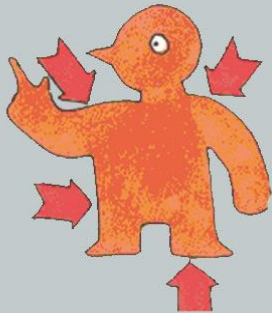
# INTEGRÁL AKADÉMIA

## JEGYZET

ÉN



AZ



Az **Integrál Akadémia** jegyzete.

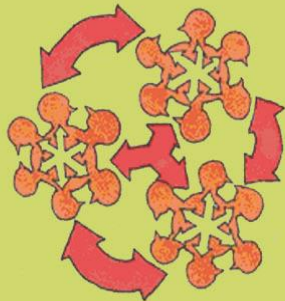
Bevezetés az integrál pszichológiába - az alapok letétele

**Első év**

MI



AZOK



Bevezetés az integrál pszichológiába

## Tartalomjegyzék

I.	Az emberfejlesztő világpiac káosza - 10.000 módszer.....	3
II.	Rendteremtés a Négy Kvadráns világrendező térképpel.....	4
III.	A bal felső kvadráns világa: pszichológia és spiritualitás.....	9
IV.	A spiritualitás felosztása, a spirituális irányzatok rendszerezése.....	12
V.	A pszichológia felosztása, a pszichológiai irányzatok rendszerezése.....	16

## I. Az emberfejlesztő világpiac: a 10.000 módszer korszaka

Ha a nyugati világból nézve ma körbetekintünk, a XXI. század elején akár hazánkban, akár a nyugati világban vagy a Földön, számtalan önfejlesztő módszerrel találkozunk. Ezt az arénát én ezo-spiro-bio piacnak, vagy tágítva a kört ezo-spiro-bio-pszicho, vagy még tovább tágítva ezo-spiro-bio-pszicho-öko piacnak nevezem. A kereső ember szemszögéből ez egy nagy világpiacnak tűnhet, sok ezer könyvvel, tanfolyammal, kínálattal, ígérettel, módszerrel. Egy becslés szerint (Wilber-Murphy, 2005) kb. 10.000-re tehető az önfejlesztési világpiacon a kínált módszerek száma. Fejlődni akarok, mit tegyek? Elmehetek bioboltba és áttérhetek az egészséges táplálkozásra, mely több tucat módszert és irányzatot kínál. Gondozhatom az egészségem, járhatok futni, biciklizni, gyúrni vagy fitness szalonba, de akár részt vehetek egy „anti-aging” (korkontroll) programban, egy ájurvédikus holisztikus tisztítókúrán, vagy böjtölhetek is, kb. ötvenféle módon. Lelkemet ápolva elmehetek egy önismereti csoportba vagy pszichoterápiába, akár pszichoanalízisbe vagy kognitív terápiába, de esetleg humanisztikus vagy transzperszonális terápiába, vagy ezek alfajaiba. Lehet, hogy egy beszélgetős terápián kötök ki, de lehet, hogy a hipnoterápia és a „képzeld el egy rétet” típusú imaginatív terápiába jutok. Csak az analitikus terápiáknak legalább 4-5 fő alfaja létezik, és több tucat személyisége, iskolája. Lehet, hogy egy pszichodráma vagy Gestalt-csoport talál meg, esetleg egy encounter vagy transzlégzés csoport, vagy egy Hellinger-féle családállítás. Az is lehet, hogy elmegyek a pszichiáterhez és a segítségével legális drogos leszek Prozac-kal, Rivotrillel vagy Xanax-szal. Elmehetek spirituális irányba, például egy tibeti buddhista körbe meditálni, melynek hazánkban egy tucat iskolája van jelen, a világban pedig több tucat, ha nem több száz. Gyakorolhatok zen buddhizmust (hazánkban legalább négy iskola van, a világban sok), vagy gyakorolhatok vipassana meditációt (ittthon kettő ága ismert, külföldön egy tucat), tai csi-zhatok, jógázhatok: a jóga több tucat nyugaton létező, és többször ennyi nyugaton nem is létező ágában. Elmehetek svéd-, gyógy-, maori, thai, shiatsu vagy yumeiho masszázst tanulni, esetleg végezhetek kineziológiát, homeopátiát, Bach-virágterápiát, spirituális választérápiát (SVT), vagy kiképezhetem magam reiki és Prána nadi mesterré. Ingával és varázsvesszővel mérhetem, hova fekszem és hova ne, vagy mérhetem és nézhetem a magam és mások auráját. Lehet, hogy a tudatmódosító szerekkel kívánom explorálni (feltárni) tudatom mélységeit, és részt veszek pszichedelikus üléseken, pl. LSD, sámángomba vagy ayahuasca segítségével. De mehetnek sámánrévülésbe is, ősmagyar szemléletű körökbe, vagy más kultúrák sámánjaihoz, esetleg azok tanítványaihoz, végezhetek pl. izzasztókunyhó, látomás keresés vagy naptánc szertartást. Választhatok modernebb, New Age-es megközelítéseket, járhatok angyal tanfolyamra, részt vehetek médiumok és szellemlény csatornázók körében, gondolkodhatok az új világ eljövételén.

Mindemellett tehetek a Földért, lehetek öko-tudatos segítő, vásárló, fogyasztó, s dolgozhatok szervezetek, cégek, emberi közösségek jobbításán és fejlesztésén is. Vethetek tarot (ejtsd: taró) kártyát, elemezhetem az asztrológiai képletemet és a tranzitjaimat, vagy kérdezhetem a Ji Kinget (ejtsd: ji csing) a dolgok állásáról. Keveredhetek elmélyült, igazi belső átalakulást, fejlődést hozó körökbe, és áltathatom magam kellemes és felszínes, önigazoló spirituális tevékenységekkel. Bármit megtehetek a szabadság korában, a szédítően gazdag önfejlesztési világpiac arénájában.

Összegezve: a XX. század végére alapvetően megváltozott a világ. Régen az ember egy-egy spirituális vagy lelki hagyományhoz, körhöz, csoporthoz tartozott, mert a családja, a faluja, vagy a szűk, helyi kultúrája azt vallotta. A kultúrák nem érintkeztek úgy, mint ma, nem volt globális kommunikáció. Ma van. Ma gyakorlatilag az egész Föld, eddig nyugaton és keleten, északon és délen felhalmozott minden főbb önfejlesztő és világjobbító módszere, testi-lelki-szellemi, egyéni és közösségi terápiája jelen van, többezres dömpingben. Hasít a Földön keresztbe-kasul a kultúrák keveredése, az **enkulturáció** (egy új kultúra megtanulása és az abba való beágyazódás) és az **akkulturáció** (egy új kultúrába való beilleszkedés a régi kultúra elvesztése árán). Ma lehet, hogy egy magyar férfi erősebb tibeti buddhista gyakorlást végez, mint egy tibeti, vagy Tokióban olyan komoly magyar néptánc gyakorlást végeznek a japánok, mint hazánk fiai Budapesten.

Megbolydult a világ. Hogyan igazodjak el ebben? Mi a nekem való? Másnak mit ajánljak? Egyáltalán mi itt a rend, mi mire és kinek való? Most új korszak van jelen, új kihívással, melyre új válaszokat érdemes adni, s mely új viselkedésformákat igényel tőlünk. Először is jó, ha van egy mindezt átfogó, átlátó és rendszerező modellünk, az integrál elmélet. A jó hír az, hogy van ilyen modellünk, a kor szelleme és szükséglete megteremtette a XX. század végére. Több megközelítés foglalkozik az integráció igényével, de a legtöbb csak a **rész-integrációig** jut el (a 10.000-ból pl. 2-3, vagy 5-8 módszert integrál). Jelenleg – tudásunk szerint – egyetlen olyan modell létezik, mely **globálisan integrált**, tehát mindent felölel a 10.000-es piacról. Ez a Ken Wilber által megalkotott **integrál elmélet** (integral theory), melyet (kissé leszűkítve) **integrál pszichológiának** is nevezünk.

## II. Rendteremtés a Négy Kvadráns világrendező térképpel

Az egyik egyszerű térkép, amellyel rendet tehetünk a „10.000-ben”, az a **négy kvadráns modell (4Q)**, mely a különféle tanokat négy nagy csoportba osztja. Ez a világ négy nézőpontja. Van az a nézőpont, amikor a jelenségek belsejéről, a szubjektív élményről beszélünk. Van, amikor a dolgokat kívülről szemléljük, és külső leírást adunk róluk. Így tehát van egy belső és egy külső világ, melyeket, ha térben ábrázolunk, akkor bal és jobb oldalra teszünk.

Bal oldal:

BELSŐ VILÁG

Jobb oldal:

KÜLSŐ VILÁG

A fenti felsorolás elemeit véve, például a pszichoterápiákat, ahol a belső, szubjektív élményeinkről beszélünk, bal oldalra tesszük, de ide tesszük a csoportterápiát is, ahol egy közösségi élményben van részünk. Az ökológiát és a pszichiátriát pedig jobbra tesszük, ahol a külső, objektív valósággal foglalkozunk: a testi működés, a gyógyszeres behatás, a biológia, fizika és az orvostudomány területe, továbbá az ökológia a fizikai külvilág, a természet területe.

Ez alapján:

Bal oldal:

**BELSŐ VILÁG**

***Pszichoterápia***

***Csoportos együttlét***

Jobb oldal:

**KÜLSŐ VILÁG**

***Pszichiátriai gyógyszerelés***

***Ökológiai tevékenység***

A négy kvadráns másik felosztása az, hogy van, amikor egyéni nézőpontból szemléljük a világot, és van, amikor közös, kollektív nézőpontból. Amikor meditálok és befelé figyelek, az egy egyéni valóság. Amikor egy kutató a laboratóriumban egy egeret vizsgál, az is egyéni jelenség. Amikor a pszichiáter orvosként egy személy látható tüneteit nézi, és arra gyógyszert ad, megint csak egyéni jelenséggel foglalkozik. Amikor egy csoport terápizik, és közös élmény van, s annak megosztása, akkor közös, kollektív esemény történik. Amikor a magyar egészségügyi rendszerről, vagy a Föld ökoszisztémájáról beszélünk, akkor közös, kollektív kérdésekről van szó. A négy kvadráns modellben az egyéni nézőpontot fentre, a kollektívét lentre tesszük:

**EGYÉNI VILÁG**

---

**KOLLEKTÍV VILÁG**

A fenti példákat, ha elrendezzük:

### EGYÉNI NÉZŐPONT

Pszichoterápiás beszélgetés      Pszichiátriai gyógyszerelés

---

### KOLLEKTÍV NÉZŐPONT

Csoportélmény      Ökoszisztéma

Ha a két nézőpont-párt – belső-külső / egyéni-kollektív – keresztezzük, akkor négy nézőpont áll elő, melyet négy kvadránsnak (négy negyednek) nevezünk, az alábbi elrendezésben:



A fenti példák, elrendezve a négy kvadránsban:

	BELSŐ	KÜLSŐ
EGYÉNI	<p>Egyéni belső</p> <p><b><u>Pszichoterápiás beszélgetés - a szubjektív belső élmény elmondása</u></b></p>	<p>Egyéni külső</p> <p><b><u>Pszichiátriai gyógyszerelés – a test biokémiai kezelése</u></b></p>
KOLLEKTÍV	<p>Közös belső</p> <p><b><u>Csoportélmény megbeszélése – közös élmény, közös értékek</u></b></p>	<p>Közös külső</p> <p><b><u>Ökológia – a közös külvilág kérdése</u></b></p>

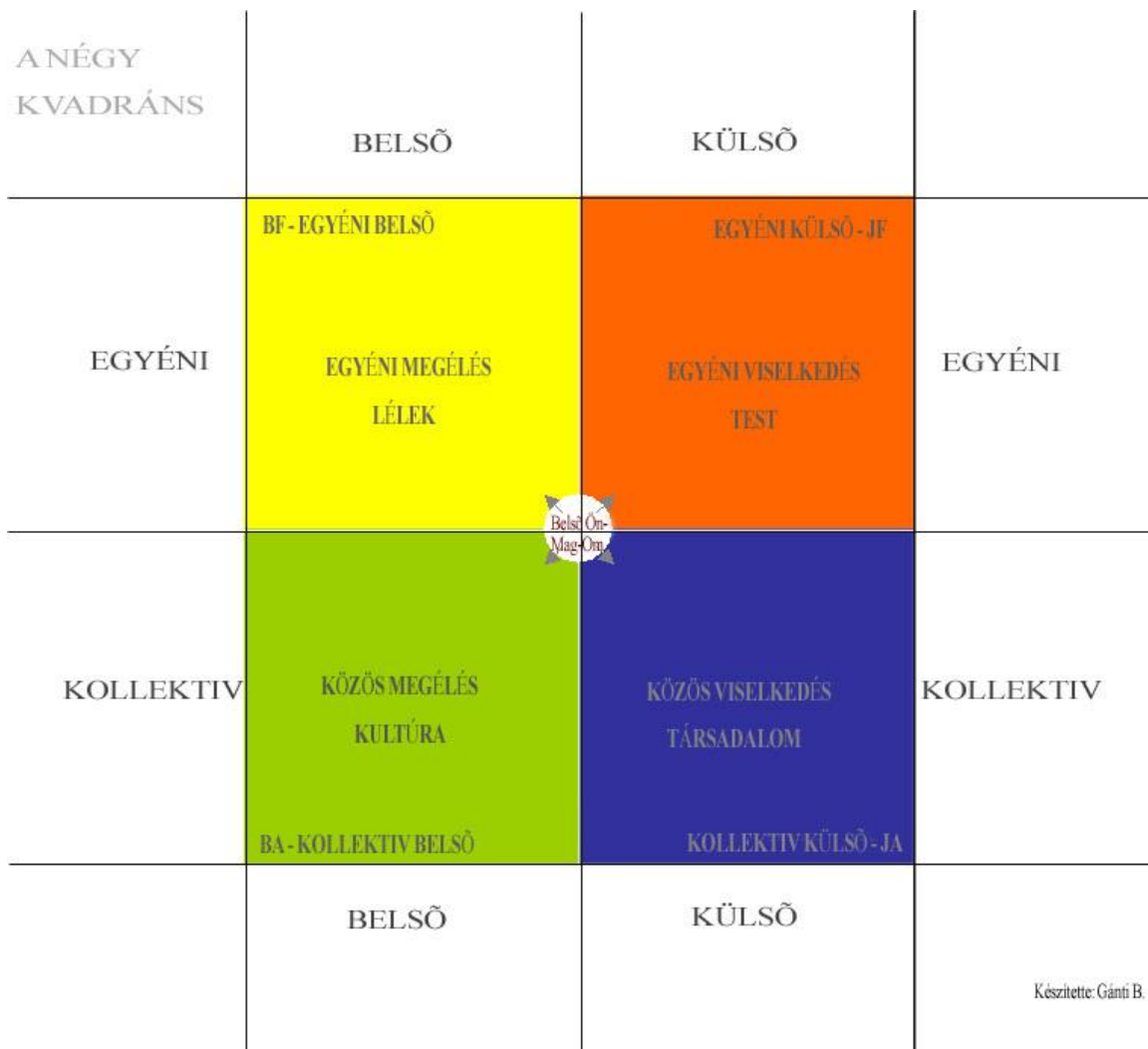
**A négy kvadráns és fő megnevezéseik:**

Bal Felső (BF) – Lélek

Jobb Felső (JF) – Test

Bal Alsó (BA) – Kultúra

Jobb Alsó (JA) – Társadalom



Ahogy az ábra mutatja, a négy kvadráns közepén a Belső Önmagunk van, azaz a Szellem, a Világszellem, a spirituális Önvaló, az Isten. Transzperszonális (spirituális) szemmel nézve a négy kvadráns nem más, mint a Szellem négy arca, négy megnyilvánulási területe, melyeken egyszerre nyilvánul meg, s mely négy terület egyformán fontos. Ezzel feloldható az ősi vita: „lélek vagy test”, „vallás vagy tudomány”? Mindkettő! A vagy-vagy helyett és-és gondolkodásra hív meg ez a szemlélet, kölcsönösen függő valóságok együtt létezésére. Amikor valaki csak egy kvadránsra akarja redukálni a világot: „a test a valóság, a lélek csak az idegrendszer működési terméke”, azt **kvadránsredukciónak** nevezzük.



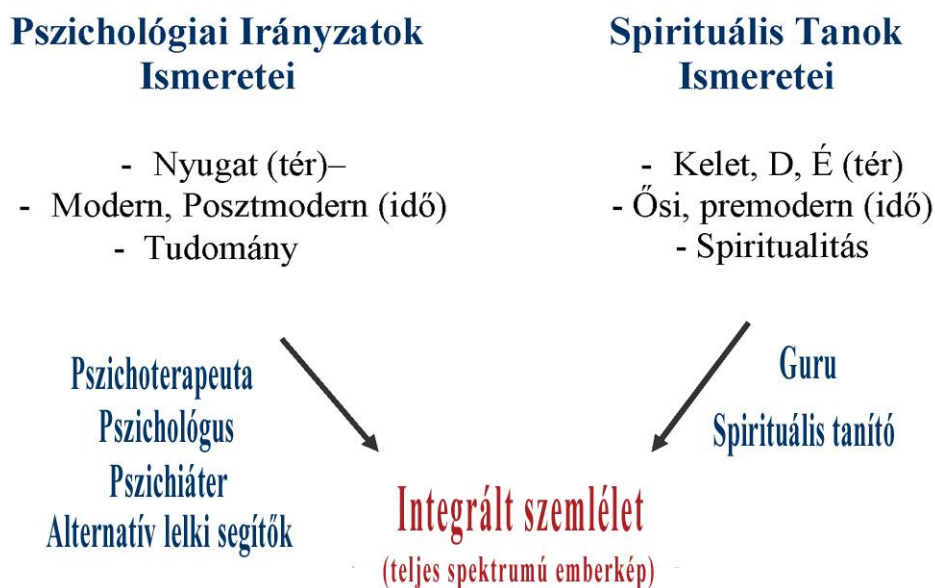
Néhány példa arra, hogy mely diszciplínák mely kvadránsokba tartoznak:

	<b>BELSŐ</b>		<b>KÜLSŐ</b>	
	<i>Bal oldali utak:</i> -szubjektív -értelmező -hermeneutikus -tudat		<i>Jobb oldali utak:</i> -objektív -empirikus -monologizáló -forma	
<b>EGYÉNI</b>	Személyek: Freud Jung Piaget Buddha Plótinosz sámán	Területek: pszichológia pszichoterápia meditáció spiritualitás transzperszonális	Személyek: Skinner Watson Locke Darwin	Területek: természettudományok fizika biológia biokémia élettan-anatómia neurológia pszichiátria neuropszichológia agykutatás finom energiák – prána, meridiánok, kínai gyógyászat
	BF			JF
	BA			JA
<b>KÖZÖS</b>	Személyek: Thomas Kuhn Margaret Mead Malinowsky Gebser Weber Dilthey	Területek: szociálpszichológia szociális tanulás elmélet csoportlélektan család- és párterápia szociokibernetika néprajz kulturális antropológia feminizmus	Személyek: Comte Marx Lanski	Területek: társadalmi rendszer családi rendszer rendszerelmélet szociológia közgazdaságtan ökológia, Gaia-teória ökopszichológia technológia

### III. A bal felső kvadráns világa: pszichológia és spiritualitás

A bal felső kvadránsban, azaz az egyéni belső világ kérdéskörében a két nagy világhagyomány, mellyel rendelkezünk, az a spiritualitás és a pszichológia. A spiritualitás a Föld minden kultúrájában megtalálható, s több tízezer éves, a pszichológia a nyugati kultúra terméke, és mintegy 100 éves. Mindkettő fontos, s olyat ad a világnak, amelyet a másik nem. Ebből fakadóan önmagában egyik sem teljes, a kettő együtt pedig gazdagabb képet fest számunkra a valóságról, mint csak az egyik önmagában.

Ennek alapján az integrál pszichológia sémája a következő:



Az **integrál pszichológia** egy **teljes spektrumú emberképet** kínál, ahogy az ábra mutatja, mely **többszörösen integrált**. Integrált **térben**, **időben** és **megközelítésmódban**. A **téri integráció** azt jelenti, hogy a Föld minden pontján lévő tudást érinti. Manapság kelet-nyugat szintézisééről szoktak beszélni, ami itt kiegészül észak és dél szintézisével is. Északon élnek pl. a sámánikus lélektannal rendelkező eszkimók vagy az észak-amerikai indiánok, délen az afrikaiak vagy az Amazonas menti dél-amerikai indiánok. Tehát a „kelet-nyugat integrációja” egy leegyszerűsített séma, a teljes kép a teljes téri, azaz keleti-nyugati, északi és déli, globális integrációt jelenti. **Az idői integráció** a premodern, modern és posztmodern kort jelenti. Az emberiség kultúrkorszakait 3 + 1 szakaszra osztjuk.

A **premodern kor** az ősidőktől a felvilágosodásig, az 1700-as évekig tart. A modern kor a felvilágosodás korszaka, a tudományos-materiális világ, kezdve a XVIII. századtól, amely leginkább a XIX-XX. századra fejlődött ki egyeduralkodó közvalósággá a nyugati társadalomban. Ez a természettudományos, materialista, empirikus világkép. Posztmodern korról az 1960-as évektől beszélünk. A poszt-posztmodern kor pedig az integrált szemlélet korszaka, mely most van kialakulóban a Földön. A premodern korszakban születnek meg a nagy bölcséleti, spirituális hagyományok, úgymint a sámánizmus, kereszténység, buddhizmus, szúfizmus, hinduizmus, taoizmus, judaizmus, kabbala, stb. Ekkor indul meg a kontemplációs, meditatív ismeretek és gyakorlatok, a belső tudás hatalmas rendszereinek a virágzása. Ugyanakkor a premodern kor tipikus predemokratikus társadalmi-kulturális berendezkedésére jellemző, hogy az emberek úr-szolga viszonyban élnek, sok helyen előfordul a rabszolgaság. A spiritualitás, meditáció az elit előjoga, a közember számára a külső vallásosság, a vak rítusok és a papok kiszolgálása az elérhető. Az egyház határozza meg az értékrendet, a „tudományos” gondolkodást, olyannyira, hogy a másként gondolkodókat szigorúan üldözik.

A **modern kor** a felvilágosodással köszönt be a következő pozitív változásokkal: rabszolgaság felszámolása, faji és nemi egyenjogúság, demokrácia, szabad szólásjog, vallási szabadság, technikai és

tudományos fejlődés. A babonák és mitikus hiedelmek helyét átveszi a tudományos megközelítés, a józan ész és a kutatás. A modern kor számos negatív hatása is megjelenik. Az értékszféra disszociálódik, lehasadnak, elidegenednek egymástól – a tudomány, a művészet és a jog, melyek addig egyben voltak a vallásokban, itt elválnak egymástól, és egymástól függetlenül fejlődnek. A tudomány kiszorítja a belső világot, a világlátás ellaposodik, csak az anyagra redukálódik. Így a spiritualitás és a bölcséleti tradíciók száműzve vannak. Jellemző a profitközpontú, versengő emberi viszonyok és társadalom kialakulása, és a kizsákmányolási lánc végén a Föld áll. Ez a folyamat ökológiai krízishez vezet.

A **posztmodern kor** a nyugati jóléti társadalmakban jelenik meg a XX. század második felében, azok körében, akik meglátják a modernitás buktatóit, és kiábrándulnak a lelketlen, szétesett lapos világból. Kialakul az objektív természettudományt kritizáló, s más valóságokat feltáró megközelítés – pl. a relativitáselmélet, a kvantumfizika, a kulturális antropológia, a humanisztikus és transzperszonális pszichológia, a New Age spiritualitása. A posztmodern kor érdeme, hogy visszahozza az emberi létbe a szubjektív valóság átélésének a fontosságát, a piedesztálra a sajátélményű megtapasztalás kerül. A fő "szentség" a szubjektív élmény, amit belül átélünk. Ezzel kiegyensúlyozza a korábbi, modern, mechanikus-materialista hozzáállást a világhoz és a lélekhez. Ugyanennek a megközelítésnek az egyik csapdája, hogy nemcsak kiegyensúlyozza a racionális érveket, tényeket és bizonyítékokat, hanem hajlamos figyelmen kívül is hagyni azokat. Ezzel előfordul, hogy a racionalitás előtti mágikus gondolkodás szintjére lép vissza – ezt a jelenséget nevezzük „pre/transz-tévedés”-nek (Wilber). A racionális, tudományos tábor és a lelki-spirituális tábor a posztmodern zónában egymástól elhatárolódik. A modern tudományos szemléletűek gyakran babonás fantáziának vagy elmezavarnak tartják a spiritualitást, a spirituális, New Age-es, ezoterikus érdeklődésűek pedig nemegyszer lenéznek a tudományt és a pszichológiát, anélkül, hogy pontosan ismernék azt, így a gyereket is kiöntik a fürdővízzel együtt. A posztmodern szemlélet az áldását úgy tudja megőrizni, hogy tagadja az előtte lévő modern szemléletet, így – noha a holisztikusságra törekszik – az nem teljesen valósul meg.

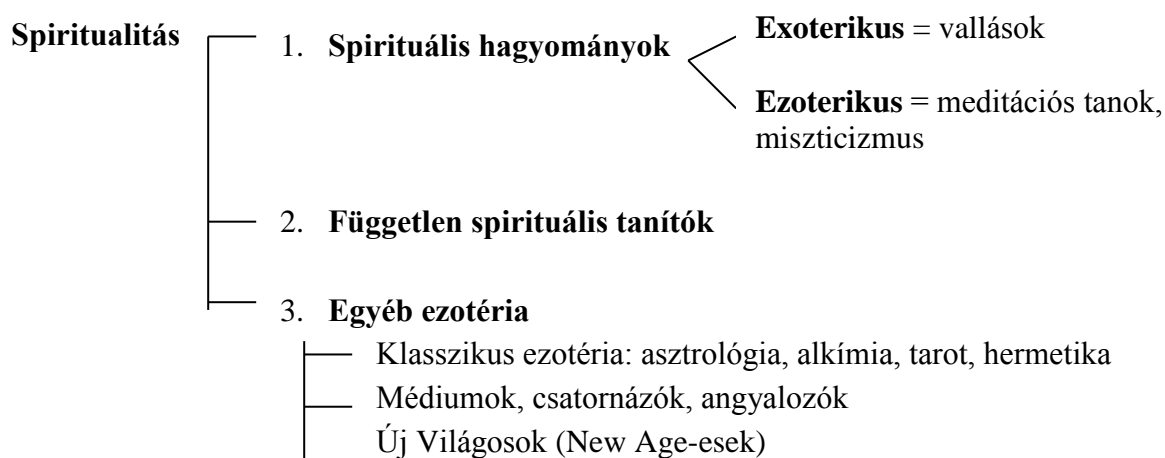
A **poszt-posztmodern kort**, az integrál szemlélet korszakát éljük most. Célja az ember és az emberiség egységének megteremtése, integrálva a szubjektív, lelki-spirituális valóságot a tudományos-racionális valósággal. A poszt-posztmodern, integratív megközelítés tehát meghaladja és megőrizve összeilleszti, összeházasítja a tudományos modern és a szubjektív, élményközpontú posztmodern megközelítéseket, valamint a premodern szemléletet is. Ez a szemlélet elfogadja tehát az összes korábbi megközelítést, és azok ésszerű-szakszerű, igényes szintézisét alkotja meg. Egyrészt a bölcséleti-meditációs tradíciók évezredek felhalmozott szakanyagát, az elmélyülő gyakorló igényességével, másrészt a tudomány felismeréseit a nemzetközi tudományos szakforumok igényességével kombinálja. Integrált elmélettel egybefogott integrált gyakorlatok jönnek létre.

Az integrálás harmadik aspektusa az, hogy a **megközelítésmódok integrációja** a két nagy megközelítést, a spiritualitást és a tudományt jelenti, mely klasszikusan a „vallás vagy tudomány” vitában jelentkezik, melyet az integrál modell egyszerűen megold azzal, hogy a „vagy” szócskát „és”-re cseréli: mindkettőt alkalmazza. A vallás egy leszűkített fogalom, a tág jelenség, melynek a vallás csak egy része: az emberi spiritualitás (lásd alább).

**Mindkét oldalnak** megvannak a maga „szolgáltatói”, szereplői. A pszichológia oldaláról négy nagy kategória van, három hivatalos és egy félhivatalos. A lelki problémákra vagy fejlődésre fenntartott hivatalos szerepek a nyugati világban: a **pszichológus**, a **pszichoterapeuta** és a **pszichiáter**, mely kiegészül az **alternatív lelki segítők** világával (asztrológus, kineziológus, stb.). A spirituális „szolgáltatók” hagyományosan a **spirituális mesterek**, **tanítók**, gyógyítók és **guruk**, melyek kultúránként más-más nevet kaptak (guru, sámán, pap, orvoságos ember, táltos, jivas, stb.).

#### IV. A spiritualitás felosztása, a spirituális tanok rendszerezése

A spirituális tanok – többek között – a következő neveken futnak a különféle korokban és kultúrákban: spiritualitás, vallás, meditáció, misztika, ezotéria, bölcséleti hagyományok. Ezeket a következő módon rendszerezzük. A spiritualitás a mindent összefoglaló, fő kategória, melynek a mai „világpiacon” a következő „alfajai”, azaz megnyilvánulási formái vannak:



A spirituális hagyományok során két megközelítés alakult ki eddig, a **belső tan**, a meditatív, sajátélményű tevékenység, és a **külső tan**, az intellektuális-rituális mód. Ez az **ezotéria** és az **exotéria**. A kettő definiálása és jellemzése alább olvasható.

**Spirituális hagyományoknak** nevezzük a generációkon át hagyományozott, egy-egy sok száz, vagy sok ezer éve élt megvilágosodott, isteni embertől eredeztetett tan- és gyakorlatrendszer. Ilyenek a nagy világvallások és azok belső, misztikus, meditatív hagyományai – pl. a (római és keleti) kereszténység

és a keresztény misztika, az iszlám és a szúfizmus, a judaizmus és a kabbala, a buddhizmus, a hinduizmus és a jóga, a sámánizmus, a taoizmus.

A **független tanítók** – leginkább a XIX. és XX. század emberei – olyan megvilágosodott mesterek, akik nem tartoznak egyik nagy hagyományhoz sem, hanem abból kiemelkedve, vagy az azok mögötti közös lényegét bemutatva tanítottak. Ilyen pl. Osho, Ramana Maharshi, Gurgyjejev (vagy Gurdjieff) vagy Rudolf Steiner.

Az **egyéb ezotéria** olyan ezotériára utal, amely megint csak nem kötődik egy spirituális-vallásos hagyományhoz – pl. a keresztény egyházhoz. Ilyen a klasszikus középkori ezotéria: az asztrológia, az alkímia és a hermetika. Az ezt művelő lehet, hogy vallásos volt, lehet, hogy nem. Egy másik csoport itt a szellemlényekkel és a spirituális valóságokkal való kapcsolattartók köre – médiumok, csatornázók, angyalokkal kommunikálók. Az ilyen tevékenység minden vallásban és spirituális kultúrában előfordul, de itt, mint az „egyéb ezotéria” képviselőire utalunk, akik szintén lehetnek vallástól függetlenek is. Lehet, hogy pl. valaki csatornázza Gábriel arkangyalt anélkül, hogy keresztény vallású lenne. Az „Új Világosok” névvel azon személyekre utalunk, akik azt mondják, hogy új korszak jön most, világekorszak váltásban vagyunk, és az új korszak emberéről, törvényszerűségeiről beszélnek (Új Föld, Új Világ, Humánia, stb.). Ide kapcsolódik a 2012 témaköre is.

Noha a térképezés kedvéért e kategóriákat didaktikusan megkülönböztetjük és leírjuk, a valóságban gyakran keverednek. Lehet pl. valaki exoterikus, vallásos személy, akinek misztikus megtapasztalása lesz. Lehet valaki vallásos és ugyanakkor médium is, vagy lehet valaki független spirituális tanító, aki misztikus, meditatív dolgot tanít. A spiritualitás két megközelítése, az exotéria és ezotéria összehasonlító jellemzése látható a következő oldalon.

# SPIRITUALITÁS

## EXOTÉRIA = VALLÁSOSság

- Külső tan
- Külső, intellektuális értéke a tannak, hit a tanban, annak követése.
- A tant ismertető előadásokon, *prédikáción, rítusokon, szertartásokon* (istentiszteleten) való részvétel. Imádkozás.
- Nyílt, a „hivatalos valóság”-ot képező spirituális világnézet, a *kultúra által hivatalosan elfogadott* mítosz.
- *Hierarchikusan szervezett egyház* szolgáltatja a *tömegnek*.
- *Térít*, hívőket toboroz. Ellenséges más spiritualitásokkal szemben, olykor agressziót alkalmaz. A *többieket téves hitűnek tartja*, magát tartja egyedüli helyes hitűnek.
- Többnyire *személytelen tanítás*, a szervezet képviselőitől a hívők felé. A szervezet képviselői általában nem személyes tanítvány-leszármazottai a vallásalapító szentnek, hanem *szervezetileg választott képviselői* az eredeti próféta tanításának.
- *Végcél az élet utáni mennybejutás*, mely ez életben nem lehetséges. A mennybejutásért tenni kell: az előírt erkölcsi szabályok szerint élni. Ennek sorozatos áthágása a pokolra juttat. Isten, a lét forrása, *a Teremtő kívül van, az embertől elszakadva*, jutalmaz és büntet. Az ember természete a bűnösség, kivéve egyet, a prófétát, aki régen élt. *Mi nem lehetünk olyanok, mint Isten és a prófétája.*

## EZOTÉRIA = MISZTICIZMUS

- Belső tan
- Belső *sajátélményű* megértése a tannak, a spirituális valóság élményszerű átélése önmagunkban.
- A végső valóság megtapasztalásához vezető *meditációs és kontemplációs gyakorlatok* végzése. Imádkozás.
- *Hagyományosan titokban tartott*, az egyház által üldözött, eretneknek tartott.
- Egy *mester körüli szűk tanítványi körben* végzik.
- Nem térít, csendes. *Szűr*, a felkészülteket engedi be körébe. *Békés más spiritualitások felé*. Minden vallás közös lényegét tanítja, és ezt állítja.
- *Személyes tanítás* és beavatás egy mestertől. A mester a hagyományt képviseli, mely *élő tanító-tanítvány láncolatán át*, az alapító megvilágosodottól (Krisztus, Mohamed, Buddha, stb.) tart a mesterig. A tan élő felismerése, a megvilágosodás a gyakorlatok által lehetséges, melyekben a végcélig való haladáshoz a mester személyes útmutatása szükséges.
- *A végcél a megvilágosodás*, felébredés, mely *minden ember számára elérhető*, az *ember alapvető természete*, potenciálja. Ez egyben az Isteni tudatállapot, az Isten (a végső valóság, a Teremtő, a lét forrása) az emberben is van, és kívül is mindenben.

A "külső tan / belső tan" több jelentést sűrít, valószínűleg ezért nem adja az egyértelműség érzését. Ha kifejtjük a szálakat, mindez jobban megérthetővé válik.

Két szinten lehet érteni a "belső tan"-t. Konkrétan és metaforikusan, azaz bal és jobb féltéken.

## KONKRÉTAN

Konkrétan, balféltéken öt jelentésréteget ismerek:

1. A belső azt jelenti, hogy a transzcendenst belül írja le, míg a külső tan kívül.

Példa: a jóga azt mondja, hogy az altudatban (Buddhi, s itt ez egyben a személyeset és a kollektívét jelenti, mint egy nagy "zsák") vannak a szimbólumok vagy hajlandóságok (szamszkárák, lásd Jung: archetípusok), melyek lappanganak, s "a megnyilvánulás határvonalán túl" vannak. A szamszkárák tudatba való feláramlása kelti az elme mozgásait (jógában: a „csitta vritti”-t, a tudat hullámzásait; csitta=tudat, vritti=hullámzások, örvénylések), azaz a gondolkodást, a képzeletet és az érzelmeket, s a külső sorseseeményeket.

A kogi indiánok (dél-amerikai őserdei természeti népcsoport) pedig ezt mondják: kezdetben vala az Ősanya, és abban benne rejlett a világ minden emléke és lehetősége, ami csak lehet (pontos megfelelés a szamszkárák leírásának). Majd az anya csak gondolkodott és gondolkodott, míg megteremtette a világot (a szamszkárákból megnyilvánul a világ).

Tehát a belső, meditációs jóga tan ugyanazt belső élményként írja le, amit a másik, külső tan ("teremtésmítosz") külvilágbeli mitikus történetként.

2. A külső-belső azt is jelzi, hogy min dolgozunk. A külső tanoknál a belsönket nem igazán munkáljuk meg. Ha pl. jól és erkölcsösen viselkedem előírás szerint, és értelmi döntés alapján megfogadom, hogy jó leszek, és ezt igyekszem követni, akkor pillanatok alatt kihúzza a döntésem alól a talajt az érzelmi világom és a tudattalan dolgaim. A külső tanokban mindez általában tabu – maximum a gyónáson mondjuk el. Tehát amire hat, amin igazán dolgozik, az nem a belsönk, hanem a perszónánk, az illesztésünk a közösségbe, társadalomba, az "interface" (érintkezési felület).

A belső tan pedig a belsővel foglalkozik. Azt hiszem, nem találunk olyan autentikus spirituális hagyományt, ahol ne a személyes tudatelőttes, vagy tudatalatti érzések, gondolatok, anyagok felengedése, tudatosítása és elengedése lenne az első dolog az úton, s egyben a kapu megnyitása a mögöttes, transzperszonális sík felé.

3. A másik, szociális aspektus, hogy a "belső tan"-ok titkosak, zártak voltak, azt lehetett látni, hogy páran bemennek egy házba pl. a szúfi tariqa (vagy tarika - központ), vagy théraváda vihára (buddhista gyakorlati – pariyatti – kolostor, a pariyatti a buddhista szentírást jelenti), vagy jóga ásrám (ami korábban sokszor családi együttlét volt; guru-siksa parampara – siksa=útmutatás, guru parampara=a lelki tanítómesterek láncolata), s akkor ott csendben elvannak. Nemhogy nem térítenek, de még titkolják is, hogy mit csinálnak, szinte "csendben elvannak". Sokan ebből vezetnek le az "ezoterikus" szó jelentését, hogy "titkos, zárt" közösség. A "külső tan" ebben az értelemben pedig harsány, térít,

prédikál, kimegy az emberekhez, nyíltan összehív a templomba nagy tömeget, becsönget a lakásomba, hogy vegyek Bibliát, stb.

4. A harmadik, a "titkos", "belső tan" egy lélektani és egyben szociális aspektusa. Amikor az ember elér a belső élményvilág mélyebb régióiba, a mély érzelmek, és/vagy egón túli, transzperszonális tapasztalatok - látomás, vízió, channelling (médiumi csatornázás), ürességélmény, Nirvána, stb. – világába, akkor arról vagy nem tud beszélni, vagy nem is akar. Ha nem akar, az azért van, mert úgy érzi, hülyének néznék. Tehát automatikusan elhallgat – hacsak nincs rá egy megértő közege, szanghája (a buddhizmusban ezzel a szóval jelölik az együtt gyakorlók közösségét) vagy mestere, netán terapeutája – és csendben marad. Így a "titkos tan" magától válik azzá, titkossá, titkolttá.

5. A "belső", mint ezen értelemben a "titkos" szinonimája, arra is utal, hogy olyan élményanyagról van szó, amit egyszerűen normális tudatállapotban és a tevékenységek közben – azaz a gondolkodással, képzelettel, az érzelmekkel és az 5 érzékszervvel – nem lehet észlelni. Így az magától rejtett, lappangó – a valóság rejtett aspektusai. Amikor gyakorlással olyan állapotba hozza magát az ember, akkor kezdi el ezeket észlelni.

## **METAFORIKUSAN**

Itt a kint-bent mint alapérzés, érzet van:

1. A külső tannak a „feeling”-je (érzése) olyan, hogy kint csináljuk – megyünk a templomba a többiekkel, kifelé nézünk, és olvasunk a transzcendensről, beszélünk róla, tehát sok benne a kifelé fordult elem, az elme csapongása, az érzékszervek kifelé irányítása, akkor is, ha közben a beszélgetés témája a belső világ.

A belső tanok pedig befelé fordítják a figyelmet, az embert. Ül le, figyelj befelé, meditálj, vizualizálj bent, figyeld a gondolataidat és nyugtasd le, menj mögé, vonulj vissza (időszakokra), stb. Tehát van egy ilyen befelé érzése, ha az ember gyakorolja. Persze az ilyen emberek kinti életet is élnek, lásd pl. Thich Nhat Hanh milyen aktív, de ugyanakkor sokat fordul befelé, éber, meditál, stb., és az ilyen befelé fordulást gyakorlók ettől (is) ilyen szelídek, békések, stb.

## **V. A pszichológia felosztása, a pszichológiai irányzatok rendszerezése**

Míg a spirituális irányzatok története több ezer évre nyúlik vissza, a nyugati pszichológia csak **száz éves**. Ezzel együtt sok fontos és pótolhatatlan elméletet, módszert és kultúrát dolgozott ki, melyre szükségünk van. A pszichológiában van egy **kutatói vonal** és egy **terápiás-gyakorlati vonal**. Két nagy kategóriára oszthatjuk a pszichológiát: **fő irányzatok** és **egyéb módszerek**. A fő irányzatok mögött általában kidolgozott, komplex személyiségelmélet és módszertan áll, továbbá a sok esetben jelentős kutatások is. Az egyéb módszerek gyakorlati, praktikus terápiás eljárások, gyakorlati és elméleti „csomagok”, melyek bármely fő irányzatbeli szemlélettel, vagy azok kombinációjával is használhatók.



Az egyes irányzatok kifejtése:

### A pszichológiai irányzatok – összefoglaló

Eredete	Nagy, <u>fő pszichológiai</u> (és pszichoterápiás) <u>irányzatok:</u>	<u>Egyéb pszichológiai</u> (és pszichoterápiás) <u>módszerek:</u>
1900-1940 EURÓPA	<b>1. Mélylélektani irányzatok:</b> a) <b>Pszichoanalízis</b> és neoanalízis (Freud és utódai) b) <b>Analitikus pszichológia</b> (Jung) c) <b>Individuálpszichológia</b> (Adler)	Hipnózis (hipnoterápia) Relaxáció- és szimbólumterápia KIP = Leuner-módszer
1930 USA	<b>2. Behaviorizmus = viselkedéslélektan, és viselkedésterápia</b> (Watson, Skinner, Pavlov)	Ericksoni hipnózis Családterápia
1950 és '70 USA	<b>3. Kognitív pszichológia és pszichoterápia</b> (Beck, Ellis)	Rendszerszemléletű családterápia
1960 USA	<b>4. Humanisztikus pszichológia</b> és személyközpontú pszichoterápia (Rogers, Maslow)	Tranzakcióanalízis (TA) Gestalt-terápia és csoport
1970 USA	<b>5. Transzperszonális pszichológia</b> (Grof, Walsh, Vaughan, Tart, Wilber)	NLP Pszichodráma
1990 USA	<b>6. Integrál pszichológia</b> (Wilber)	Mozgás-, zene- és táncterápia Hellinger-féle családállítás