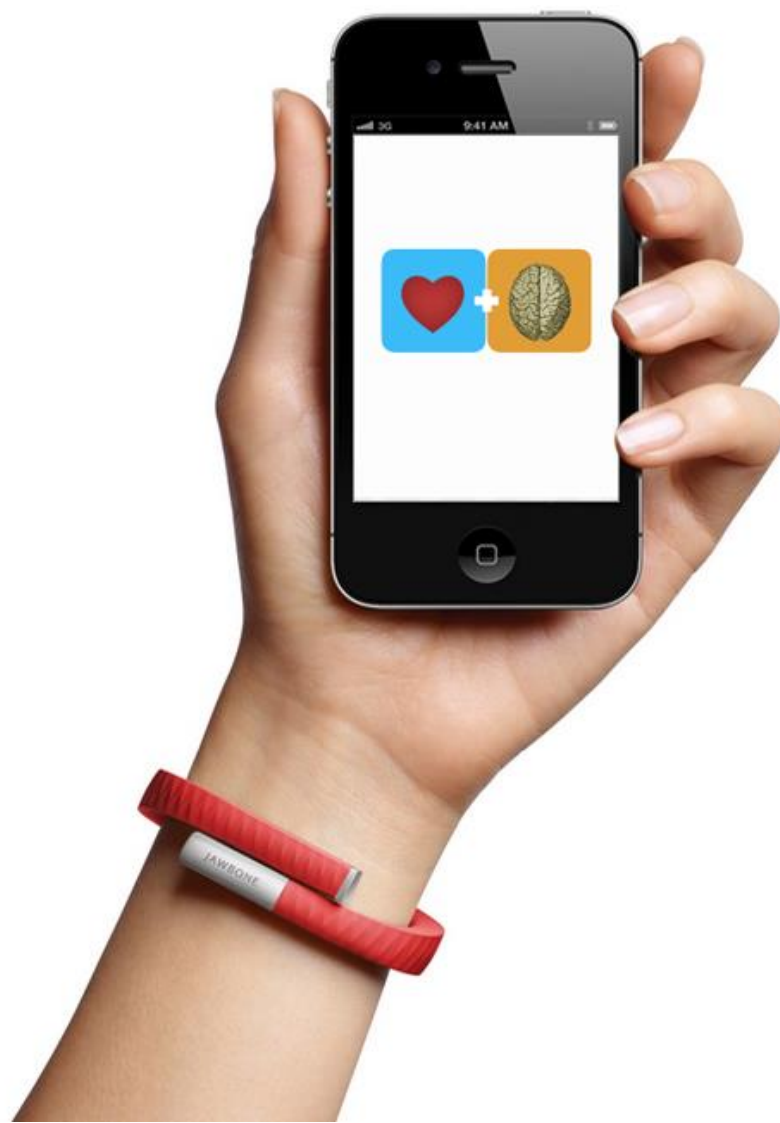


QUANTIFIED SELF

okostelefonnal 5-ről a 6-ra



Tartalom

Előszó	4
I. A térkép.....	7
Az integrálás fogalma.....	8
Az integrál 5 ága.....	8
Holonok.....	9
Kvadránsok.....	11
Szintek.....	13
A létra fokai	14
A fejlődésvonalak	17
A tudatállapotok	18
A típusok	20
II. Tájékozás – „Itt áll ön”	22
Akkor hol is vagyunk?	22
Wilber 5-ös szint	23
Gyorsuló életünk - hol jár az ember?.....	24
Wilber 6 - az ötösön túli világ	27
Hol tart a technológia?	29
Növekvő komplexitás.....	29
Szingularitás	29
3D-s nyomtatás – az ipari forradalom kiteljesedése.....	32
RepRap.....	34
III. Quantified Self (QS).....	35
Mi a Quantified Self?	35
A lényünk kiterjesztése – senses for self awareness	36
QS mint módszer.....	37
A visszacsatolási kör.....	37
Miért fontos a mérés?	37
QS módszer	38
Mit lehet mérni?	38
Mozgalom	39
Közösség.....	40

Digitális Integral Life Practice.....	41
Magyar QS – Digitális Önismeret	44
Új struktúrák	45
Konklúzió.....	46
Az iPhone a természet része	46
Te válsz tudóssá	47
Irodalomjegyzék	49

Előszó

A Voyager 1 napjainkban hagyja el Naprendszerünk határát, csillagközi civilizációvá avatva az emberiséget. Bolygónkon is új határok rajzolódnak ki, az országok gazdaságai egybeérnek és planetáris szintű tudományos, technikai és energetikai forradalom viharában élünk.

2013-ban legalább 1 milliárd ember az interneten keresztül már valós időben kapcsolódik egymáshoz, ezért lehetséges hogy a világ egyik felében írt termékkritika, napokon belül jelentősen befolyásolhatja a planéta másik oldalán élők vásárlási szokásait.

Összekapcsoltságunk maga is okoz vihart: cunamik, hurrikánok, gombamód kinövő internet vállalkozások rázkódtatják meg a Földet, és még valami: az ébredező globális öntudat. Ez az ébredés nem fájdalommentes, 1 milliárd ember elhízott (1), míg 2 milliárd éhezik (2), és csak a krónikus betegségek (rák, diabétesz, mentális, szív és érrendszeri betegségek) 47 billió dollárba, azaz megfizethetetlen értékbe kerülnek világszerte. (3)

Mára világos lett, valami új van születőben, s mi éppen valahol félúton vagyunk a szülőcsatornában, a régi és az új között. E szülés viszontagságai korábbi korszakokhoz képest természetunktől idegen életmódunkból is adódik: a számtalan globális probléma között fokozatosan elveszítjük kapcsolatunkat a testünkkel, s most feladatunk, hogy azt újra megerősítsük. A következő oldalakon a fő figyelmet erre fogom irányítani, s a címben szereplő 5-ről a 6-ra is leginkább ezt a lépést szimbolizálja, a modern ember elméjének testbe simítását.

Úgy vélem az internetes szoftvekkal segíteni lehet e születést: használatukkal az emberek boldogabbak, kiegyensúlyozottabbak, önmagukra és környezetükre tudatosabbak lehetnek. Vélekedésemet több tucat olyan küszöbön álló technológiai áttörés táplálja, mint az új interfészek megjelenése (hang, gesztus, stb), a 3D nyomtatás, a nano technológia grafén alapú „napelemei”, az olcsó szenzorok, a szemantikus felhő alapú web, az állatok (!), gépek és emberek internete, valamint a technológia világában a visszacsatolás (kibernetika) jelentőségének felértékelődése.

A következő oldalakon többek között a technológiával kapcsolatos idegenkedést is megcímezem és egy olyan perspektívát kínálok, ami reményem szerint neked is segíthet abban, hogyan gondolkodj a technológiáról. Mert mindez a sok találmány mit se érne, ha nem lenne remény még valamire, ami sokkal alapvetőbb: a technológiát felhasználó

ember (újra) felfedezésére és ehhez megfelelő térképre, ami vezeti ebben a planetáris testi-lelki-szellemi születésben.

A „Quantified Self – okostelefonnal 5-ről a 6-ra” szövegét strukturálisan három nagyobb részre osztottam, az elsőben a térképet, azaz az integrál rendszer részeit ismertetem, a másodikban a térképen betájolom magunkat, majd a harmadikban bemutatok egy mozgalmat, ami a modern technológiát és az önismeretet házasítja össze.

A szövegben gyakran használom a többes szám első személyű ragozást (pl. technológiánk), ilyenkor – ha csak nincs máshogy jelölve – az emberiség egészére gondolok, továbbá én - te viszonyba hívlak, néven nevezve magamat és téged, hogy olykor kicsit felrázzam a fehér papír betűit és valami elevenséget kölcsönözök neki, valamint hogy minél több érzékszervi csatornán tudjalak bevonni, a fejezetek végén elmélyítést segítő összefoglaló videókat illesztettem be.

A következő oldalakat ajánlom mindazoknak, akiket érdekel milyen lesz pár év múlva a jövő; valamint azoknak, akiket érdekel a technológia és az emberi lélek összeegyeztetése.

Sok rácsodálkozást kívánok olvasás közben, és a figyelmedbe ajánlom, hogy ahogy a szöveg lélegzik, úgy te is tartsd tudatodban a lélegzeted, és ragadj meg minden menetközben felmerülő érzést, hogy megvizsgáld az minek szólhat!



A probléma

I. A térkép

Bolygónkon új határok rajzolódnak ki: az országok gazdaságai egybeérnek, ugyanazokat az eszközöket használjuk, ugyanazokat a filmeket nézzük és ugyanazokat a zenét hallgatjuk a Föld különböző pontjairól az alig 30 éves interneten szörfölve.

De nem csak technológiánkban értünk planetáris szintre: mára **az emberi tudás összessége** a történelem során először potenciálisan bárki számára **elérhető**. Minden nagy korábbi vagy épp jelenkori civilizáció tudását, bölcsességét, tapasztalatait és elgondolásait bárki szabadon tanulmányozhatja!

Ebben a fejezetben egy rendszert ismertetek, ami segít összerakni az eddig összeilleszthetetlennek vélt darabokat, ami egységbe tudja rendezni a dolgok közötti kapcsolatot, s a növekvő komplexitásban pontos képet nyújt, hogy tájékozódni tudjunk világunkban.



A rendszer megteremtése Ken Wilber nevéhez fűződik, és a neve Integrál szemlélet.

Ken Wilber 1949-ben született Oklahoma Cityben. Félbehagyott orvostudományi tanulmányait követően biokémiából diplomázott. 1968-ban a Tao Te King pár passzusának hatására a természet-tudományos érdeklődését a belső utak felé fordította. Akkoriban még nem voltak meditációs központok, a témára szerveződő közösségek, csak könyvek, ezért Krishnamurti, Alan Watts és D. T. Suzuki Zen Buddhizmusról szóló munkáit kezdte olvasni. Megközelítőleg 3000 nyugati és keleti tudományos,

filozófiai, pszichológiai, és vallásos témájú könyvvel „később” ezek szintéziseként írta meg az 1977-ben megjelenő Tudat Spektrumát. A könyvben a tudat fejlődését a nyugati pszichológiai rendszerek és a fő keleti tradíciókon keresztül ismertette. A Tudat Spektruma nagy feltűnést keltett, azonban részben sikere miatt is Wilber háttérbe húzódott, s újabb könyveket írt.

A Tudat Spektruma óta 25 könyve jelent meg, melyből az egyik legnépszerűbb „A Működő Szellem rövid története” (Európa Kiadó 2003), amit Bill Clinton vagy épp a Mátrix film készítői is méltattak.

Az integrál szemlélet ma egy folyamatosan fejlődő önálló irányzatot képvisel a világban.

Wilber saját bevallása szerint modern térképkészítőnek és a könyvein keresztül az evolúció történetmesélőjének tekinti magát. (4)

Az integrálás fogalma

Az integrálás célja a dolgok közös lényegének megtalálása és egységes rendbe illesztése.

Ahhoz, hogy két, látszólag egymásnak ellentmondónak tűnő nézetet egyetlen rendszerbe tudjunk illeszteni, olyan nézőponttal kell kiegészítenünk jelenlegi látásmódunkat, ahonnan mind a két nézet egyaránt jól látszik, s ahonnan a kettő között feszülő ellentmondások kölcsönös kiegészítéssé válnak.

Integrálásról akkor van szó, amikor valamely megismerés eredményeként kialakított új modell, irány, nézőpont stb. bevezetésével a rendszer úgy válik képessé gazdagabb képet, pontosabb modellt adni a valóságról, hogy közben megőrzi elemeinek önállóságát és létjogosultságát. Ez a meghaladva megőrzés (transcend & include) elve.

Integrál szemmel látni azt jelenti, hogy az emberiség által eddig alkotott különféle tudományos, vallásos és misztikus tanokat egyetlen áttekinthető rendszerbe építve vagyunk képesek szemlélni és használni.

Az integrál 5 ága

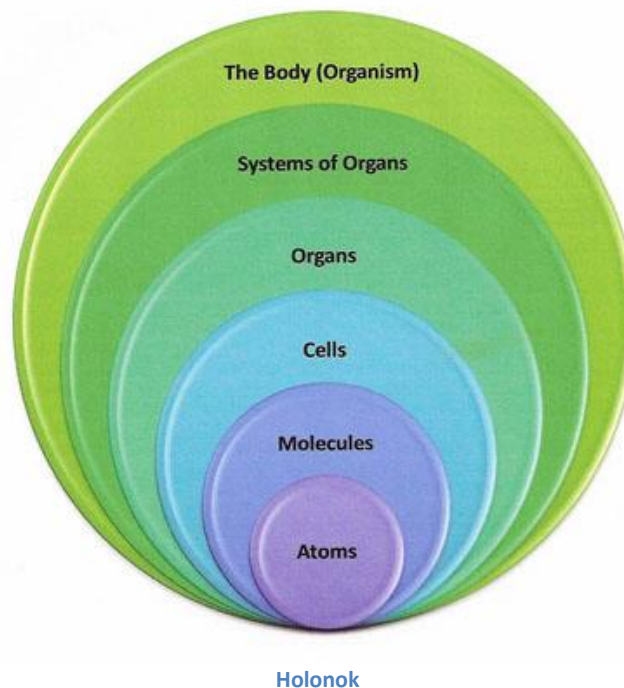
Az integrál modell tehát nem más, mint egy átfogó térkép, mely keretbe, rendszerbe foglalja az emberi fejlődés minden ismert rendszerét és modelljét. Az integrál modell egy többszörösen integrált modell, mivel integrált térben, időben és megközelítésmódban. Integrált térben, mert a Föld valamennyi tudását integrálja, nem csak a keleti és a nyugati tudás ötvözése történik meg, hanem az északi és déli is, vagyis a földkerekség valamennyi, az ember testi-lelki-szellemi oldalával kapcsolatos tudását összefoglalja, kezdve a kereszténységtől a keleti buddhizmuson, szufizmuson át a sámánikus kultúrákig, egészen a nyugati pszichológiáig.

Az integrál modell integrált időben, mivel mind a premodern (a felvilágosodás előtti világ), a modern (a felvilágosodott, tudományos világ) és posztmodern kort (a hatvanas évek óta létrejött, modernitás kritikájára épülő szemléleteket) is felöleli. Integrált a modell megközelítésmódban is, mert egyezteteti a spiritualitást és a tudományt.

Az Integrál térképnek öt fő része van: a kvadránsok, a tudatfejlődés szintjei, a tudatfejlődés sávjai, a tudat állapotai és a tudat típusai.

Holonok

Az Integrál szerint hús jellemző alapelv különíthető el az evolúcióban, amelyek minden jelenségre nézve igazak. Olyan univerzális törvényszerűségek ezek, amelyek közősek pl. egy fában, egy elméletben, egy gépben, egy kultúrában stb.



Minden dolog holonokból áll, olyan egységekből, amelyek egyszerre részek és egészek. Minden holon egyszerre része egy nagyobb rendszernek, és egyszerre egy egész, amely részekből áll. Ilyen például az ember is. Testének sejtjei a részeit alkotják, míg ő maga az emberi társadalom egyik egyénje. A holonoknak közös jellemzőik vannak. Minden holon négy közös motivációval rendelkezik. A holon első két motivációja a horizontális jellemzője: hogy fenntartsa egészségességét, autonómiáját és egyénileg hasson (hatóerő); illetve hogy megtartsa részességét, beleilleszkedjen egy nagyobb egészbe, helye legyen abban. Ha nem tudja fenntartani önállóságát, vagy ha nem tud egy nagyobb egységbe beilleszkedni, akkor megszűnik létezni. A következő két motiváció a transzcendentálás (ön-

meghaladás) és feloldódás. A transzcendentálás és feloldódás a vertikális, a magasabb szintre lépés jellemzői.

A holonok fejlődése nem lineárisan következik be, hanem ugrásszerűen, vagyis az önmeghaladás során radikálisan új dolgok jelennek meg. Az evolúció tehát egy önmagát folytonosan meghaladó folyamat, mely miközben az előző fázist meghaladja, mindazt, ami addig volt beépíti az újba.

A holonok holarchikusan rendeződnek. Ez a magyar származású író és nyelvzseni Koestler Arthur kifejezése a természetes hierarchiára. A hierarchia szó alatt legtöbbször a felettes-alárendelt dominanciaviszonyt értik, ami nem fejezi ki pontosan a holarchia tulajdonságait. A természetes hierarchia vagy holarchia az, melyben egy egész (holon) természetszerűleg része lesz valami másnak a következő, magasabb szinten.

Minden holon meghaladja, és ugyanakkor magába foglalja az előző szintjét. A magasabb holonokban benne van az alacsonyabb, és tartalmaz valami többletet még, ami több mint az alsóbb szintek összessége. A holarchiát épp az valósítja meg, hogy a magasabban benne van az alacsonyabb, de az alacsonyabban nincs benne a magasabb, és közvetlenül nem is ismerheti azt, csak sejtése, közvetett érzete lehet róla. A magasabb és alacsonyabb szintek nevei azt mutatják, hogy ha megszűnik az alacsonyabb szint, akkor odavész az is ami felette van, ám ha fordítva történik, akkor az alacsonyabb szintek képesek megmaradni. Tehát ha megszüntetnénk a mondatokat, akkor még mindig maradnának szavak, de ha megszüntetnénk a szavakat, akkor már sem szavak, sem mondatok, sem könyvek nem maradnának, csak betűink.

A holarchia két jellemzője a mélység és a kiterjedés. Egy holarchiában a szintek száma a mélységet fejezi ki, az adott szinten lévő holonok száma a kiterjedést. Az egymásra épülő szinteken egyre kisebb kiterjedés található az evolúcióban, vagyis minél nagyobb a mélység, annál kisebb a kiterjedés. Tehát jóval több atom van, mint molekula, jóval több molekula van, mint ember. Az evolúciónak iránya van, célirányos. A „káoszból” a „rend” felé haladás elve alapján működik. Ezért aztán minél nagyobb a mélysége a holonnak, annál nagyobb a tudatossága, a szinteken minél feljebb haladunk, annál nagyobb tudatosságot tapasztalunk. A főemlősök tudatossága például magasabb, mint a növényeké. A tudat és a mélység tehát ugyanaz, nagyobb komplexitást, differenciálódást, és növekvő autonómiát jelentenek.

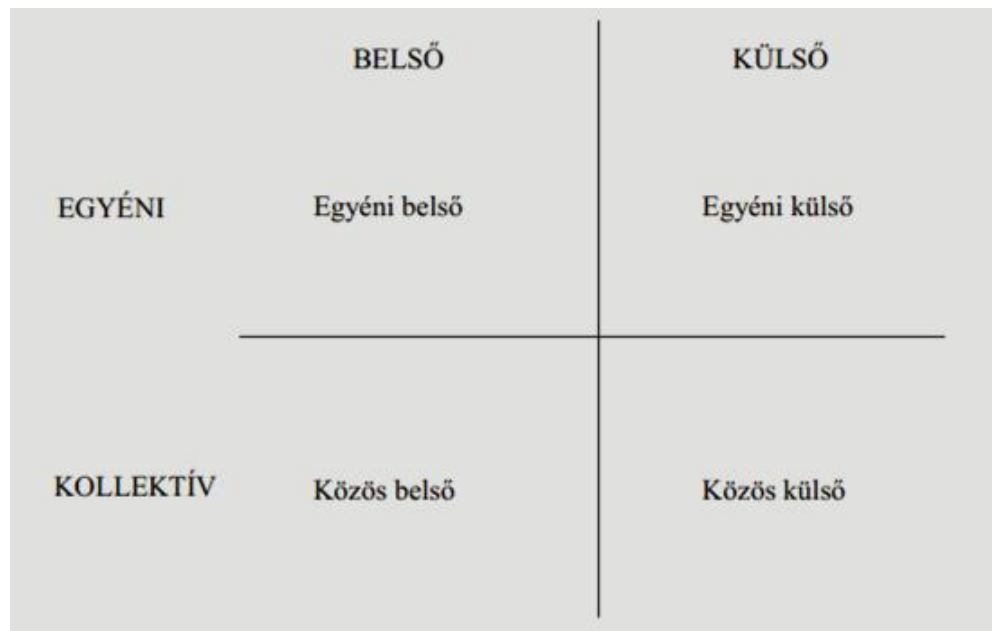
Az evolúció alapvető sajátossága a holonok mélységének növelése, amely során az előző szinteket túlhaladják és magukba foglalják.

[Holonok videó](#)

Kvadránsok

A négy kvadráns az emberi valóság egyik fő integrált térképe. Minden holon négy dimenzióból, nézőpontból közelíthető meg.

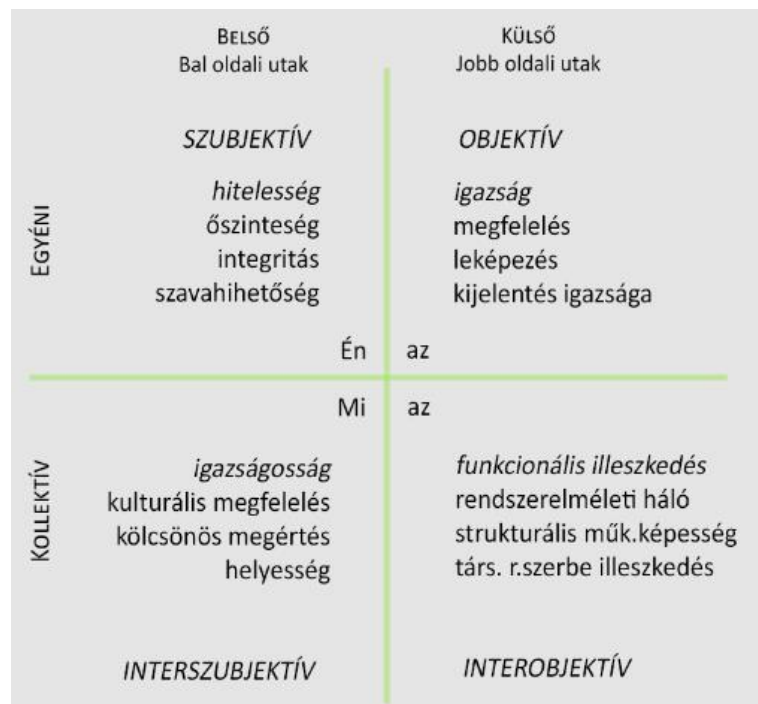
Megnézhetjük az „én” nézőpontjából és a „mi” nézőpontjából, ezzel máris két térfélre osztva a teret, s szemlélhetjük belülről, és szemlélhetjük kívülről, ezzel újabb két részre osztva a teret. Így kapjuk meg a négy negyedet:



A négy fő perspektíva

- a belső-egyéni (BF - bal felső) jelenti a szubjektív belső megélést,
- a külső-egyéni (JF - jobb felső) mutatja a viselkedést,
- a belső-kollektív (BA - bal alsó) adja a kulturális aspektust,
- a külső-kollektív (JA - jobb alsó) pedig adja a szociális aspektust.

A kvadránsok egymással összehangoltak - az egyik kvadráns adott szintjén megjelenő jelenség megegyezik a másik kvadráns ugyanazon szintjén lévő, azzal analóg jelenséggel.



A négy kvadráns és érvényességi kritériumaik

Mind a négy kvadránsban megvan az igazság és annak kritériuma – vagyis, hogy mikor tekintünk igaznak egy dolgot az adott kvadránsban.

A jobb felső kvadráns igazsága állítás jellegű: állítok egy dolgot, ami valamit reprezentál a valóságból. Ezt az állítást könnyű ellenőriznünk, hogy igaz-e (pl. esik-e az eső). Ez tehát mindig a dolgok objektív állapotára vonatkozik.

A bal felső kvadránsban az igazságot a hitelesség, szavahihetőség, őszinteség jelenti. Itt saját belső világunkba figyelünk, majd az ott található mélyebb igazságot fejezzük ki mások számára (itt nem az a kérdés esik-e az eső, hanem hogy igazat mondok-e neked, amikor azt mondom esik az eső).

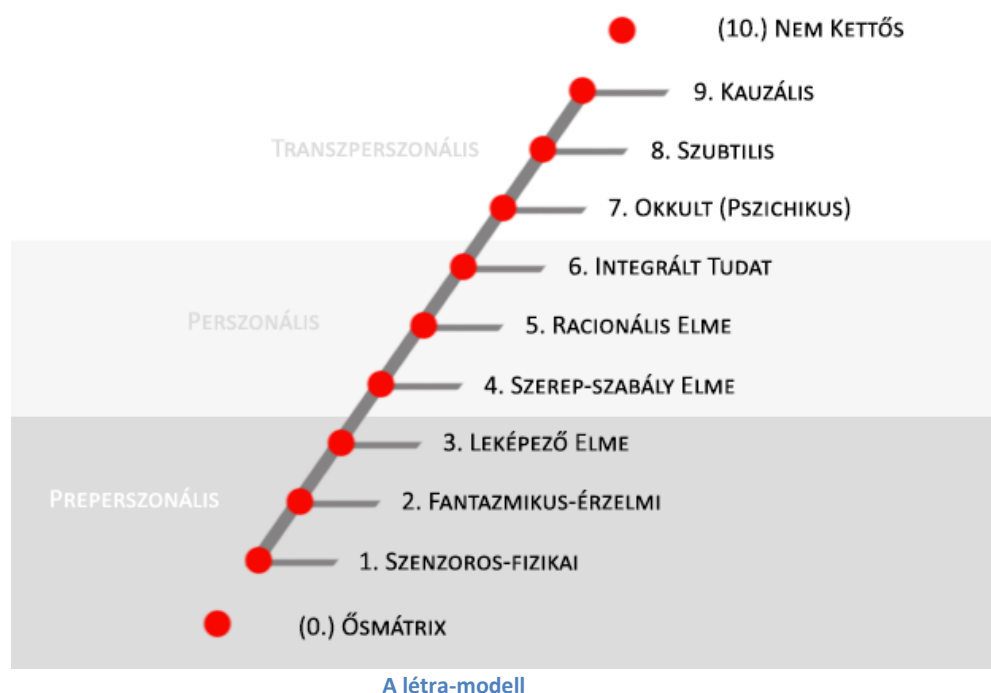
A bal alsó sarokban a pontosság, helyénvalóság, helyesség jelenti az igazság kritériumát. A szubjektív élményünk itt kulturális térben helyezkedik el. Ez teszi lehetővé azt, hogy szubjektív világunk legyen. E nélkül a saját gondolatainknak nem lenne értelme, hiszen szubjektív világunk nem választható el a kulturális tértől (nincs értelme a magyar eső szónak, a magyarul nem beszélők között). Valamely gondolat, viszony, modell érvényességéhez az kell, hogy kulturális háttérbe illeszkedjen. Az érvényesség meghatározója az emberek képessége arra, hogy kölcsönösen megértsék egymást. Ha tényleg megértjük egymást, akkor helyes, igaz az adott dolog. A jobb alsó kvadráns a rendszerek külső vonatkozását jelenti, az igazság itt ismét állító jellegű. Egy állítással utalunk valamire. Ez a valami a jobb felső kvadránsban egy konkrét dolog, itt pedig egy szociális rendszermodell. Ez csak akkor lehet igaz, ha funkcionálisan illeszkedik a társas rendszerbe, annak működését írja le.

A bal alsó és a jobb alsó kvadráns a holon két kollektív, szociokulturális aspektusát írja le. A bal alsó, a kulturális kvadráns azt, hogyan helyezkednek

el a szubjektumok a kulturális térben, és hogyan nyernek kölcsönös megértést. A jobb alsó pedig azt modellezi, hogy a tárgyak hogyan illeszkednek egy objektív fizikai rendszerbe.

Szintek

Az Integrál rendszer ezen ága a tudat evolúcióját, fejlődés szintjeit és azok jellemzőit tekinti át, a bal felső kvadránssal, az én fejlődési állomásaival foglalkozik. A fejlődési modell neve: létra-modell. Lineáris gondolkodás és ábrázolás alapján úgy tűnik, hogy ezen egymás után szekvenciálisan egymásra következő fejlődési lépcsőfokok vannak.

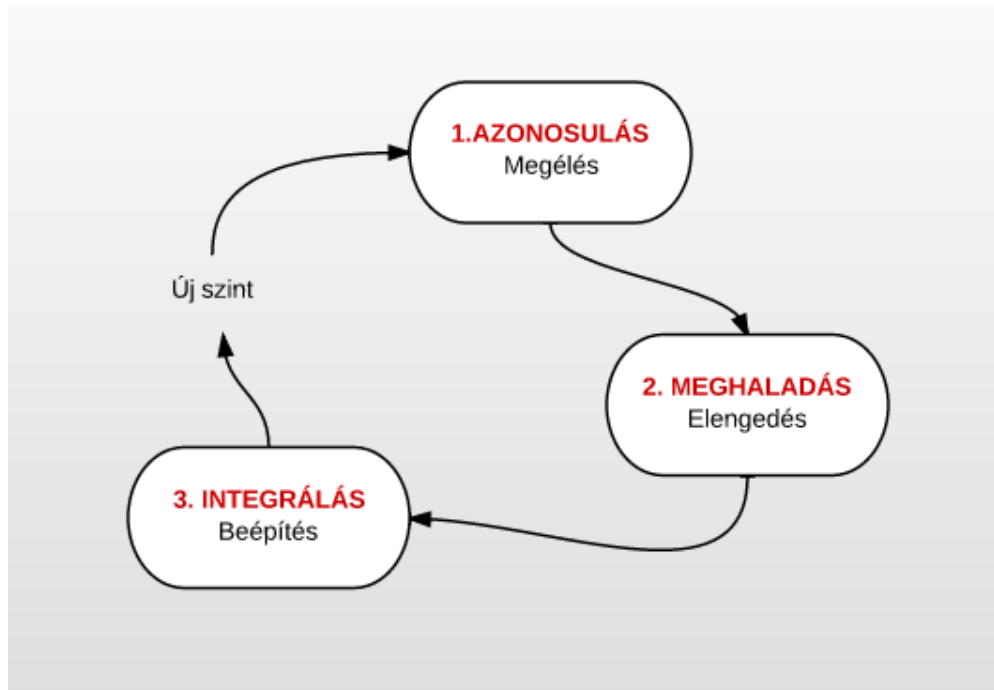


Joggal merülhet fel a kérdés, hogy a létra-modellnek miért éppen 10 foka van, miért nem 100 vagy 2? S valóban a wilberi létra 10 foka önkényes felosztás, és azért annyi, mert így már kellő differenciálást ad, de még nem zavaróan sokat. A létramodell és a fejlődésvonalak az eligazodást segítő mentális konstrukciók, modellek, térképek a valóságról, nem önmagukban létező fix valóságok. **A mi fejünkben léteznek**, modellek a tapasztalat világában létező jelenségekről!

A tudatosság létrafokait az **egyén mássza**, aki minden szinten új identitást alakít ki.

Amikor az egyén egy szint lehetőségeit, kereteit már megtapasztalta, "kifúj" az adott dolog potenciálját, felfedeznivalója akkor érik meg a váltásra. Ekkor egy fejlődési váltóponton megy át. A fejlődés a váltás szempontjából 3 szakaszra osztható:

- Először fellép az új szintre, azonosul azzal - ez az identifikáció.
- Majd elkezd túlhaladni a szintet, elkülönül attól - ez a differenciáció.
- Végül a következő magasabb szintre helyezi át a súlypontját és integrálja az előző szinteket.



Minden szinten tehát ez a három folyamat követi egymást: azonosulás – differenciálás - integrálás.

A létra fokai (5)

Preperszonális szintek

0. szint: Perinatális ősmátrix

A születés előtti, anyaméhben töltött hónapokat és a születést foglalja magába. Kezdetben a magzat az egység állapotában van az anyával, majd a fizikai szintű differenciálódás a születés küzdelmes szakaszain keresztül indul meg. A folyamat végére a csecsemő az anyaméhtől független, fizikailag különálló szervezetté válik.

1. szint: Szenzoros-fizikai (csecsemőkortól 1 éves korig)

Az anyagi én világa, a fizikai testtel azonosuló egyén szakasza. Szükségletei a fiziológiai szinthez kapcsolódnak (éhség, szomjúság, levegő, mozgás, stb.), kogníciója is a testérzetre, érzékszervi ingerekre terjed ki. Az egyén önmagát a szenzoros-fizikai eseményekkel azonosítja. Világmegélése

túlnyomórészt egy álom nélküli mélyalvásszerű állapot, melyben a világ egy differenciálatlan massa. A külvilág és saját belső világa egységet alkot, a fizikai én és a körülötte lévő anyagi világ még összekeverten vannak jelen, nem differenciálódtak. Értékrendje a túlélésre, az ösztönöknek, testérzéseknek való engedelmességre terjed csak ki. Itt nincs gondolkodás, nincs nyelv, nincs logika, nincs idő és nincs belső pszichológiai tér sem.

2. szint: Fantazmikus – érzelmi (1-3 éves korig)

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 gyerek tudata azt érzékeli, úgy hiszi, hogy amit saját maga lát, érez, érzékel, ugyanazt látja, érzi, érzékeli a világ is. A tárgyállandóság, a mentális reprezentáció fázisa ez (fejben végrehajtott próbálkozások, gondolkodás), amihez a szavak megjelenése is hozzá tartozik. A biztonság-, szeretet-, és valahová tartozás hiány-szükségletei jellemzik.

Perszonális szintek

3. szint: Leképező elme (3-6 éves korig)

Itt az egyén a mentális, vagy fogalmi, konceptuális énnel azonosul. Ez a reprezentációs elme korszaka. Itt az elme képekből, szimbólumokból és fogalmakból áll, melyben megjelenik az idő és az időben való gondolkodás képessége. Mivel az egyén és a többi személy, vagy tárgy nem tisztán differenciált, a gyermek a világát olyan tárgyakkal népesíti be, amelyeknek lelket és mentális működést tulajdonít. Az elme nem különül el tisztán a világtól, a jellemzőik összekeverednek. Ezt a korszakot az egocentrikusság jellemzi.

A személyiség e fejlődési ponton tanulja meg akaratát érvényesíteni. A szavak, a képzelet itt még nem áll össze egységes logikává, a gyermek egy időben egy helyzet egyetlen mozzanatát képes csak figyelembe venni. A társas normákat nem fogja fel, akár erőszakos impulzivitás is jellemezheti viselkedését.

4. szint: Szerep/szabály elme (7-12 éves korig)

A szabályok és szerepek megértése és alkalmazása bontakozik ki ezen a szinten. Az egyén mentális szerepeket alkot, és vesz magára. A gyermek megtanulja beleképezni magát a másik szerepébe, más személy nézőpontjából látni a világot. A morális nézet a konvencionális szintre jut, ahol a szabály, a rend, a jó és a rossz fogalmai dominálnak. Itt válnak kontúrossá a szociális szkriptek (társas forгатókönyvek, sorskönyvek). Itt alakulnak ki az emberi játszmák, álarcok. A saját impulzusai kiélése helyett az válik dominálónak, hogy hogyan felel meg azon csoportoknak, amelyekben él, hogyan kap helyet bennük. Itt az egyén a társas rendszerében uralkodó szabályokat tanulja meg, amelyek alapján

kialakíthatja saját helyét a többi ember között. „Mások szemén keresztül” is látja a világot, természetesen saját szűrőin átengedve. Ha jól tartja a szerepet, kompetensnek éli meg magát.

5. szint: Racionális elme (12-20 éves korig)

Itt a személy már nemcsak a körülötte lévő konkrét tárgyakkal tud műveleteket végezni, hanem már a gondolatokkal is. Míg előtte nem tudta eltervezni, hogy egy adott szituációban mit fog tenni, itt már a helyzeteket, eseményeket, problémákat képes fejben modellezi, vagyis logikai műveleteket végezni, lehetőségekben és feltételekben gondolkodni. Ezen a szinten a logikai gondolatmenet lineáris, a világnézet tudományos, racionális: a személy hipotéziseket alkot, majd ellenőriz.

6. szint: Integrált tudat, víziólogika

Itt az alapvető működési modell a hálózatlogika vagy víziólogika, ami egy szintetizáló, integráló tudatosság működési módját jelenti. Az egyén kognitív fejlettsége eljut a víziólogika szintjéig, ahol hálózatosan, integratívan, kreatívan, szintetizálóan, összefoglaló képekben, modellekben látja a világ dolgait. Kialakul a megfigyelő én, ami képes túlhaladni az elmét és a testet, és így képes tárgyakként szemlélni azokat. A megfigyelő én egy mélyebbre helyezett centrumba lép, amely kívülről tud rátekinteni az elmére. Ezen a szinten a hiteles, autentikus emberek vannak, akiket belső küldetésük hajt.

Transzperszonális szintek

7. szint: Pszichikus

Ezen a szinten az egyén képes az éber tudatosság jelenlétében, az „itt és most”-ban élni. Intuitív és analógiás kogníció egyaránt jellemző erre a szintre. Részlegesen feloldódik az elkülönült én-érzet, és időnként elmosódik a belső és külső különbsége. Akkor lép valaki erre a fokozatra, mikor a korábbi szinteken „jóllakott magával”, s komolyan kezd érdeklődni a többiek, a szerettei iránt. A pszichikus szint az öt érzékszervvel és elmével (gondolkodás, képek, érzelmek) felfogható világ, a megnyilvánult Természet – és az azon túli, a meg-nem-nyilvánult Természet határára esik. Ekkor az egyén az öt érzékszervével az elméjén belül működik, ugyanakkor képes ráérezni a világ mögöttes erőire, melyeket konkrétan még nem tapasztal meg. Ehhez a szinthez tartoznak az alábbi jelenségek: prekogníció; szinkronicitás, flow élmények, illetve a szamszkárák (szimbólum nyelv) mélyebb megértése.

8. szint: Szubtilis

A szubtilis azt jelenti, hogy finomabb valóság, mint a külső anyagi világ. Ezen a szinten az egyén belép a meg-nem-nyilvánult Természet világába, az örökkévaló szimbólumok területére, azok közvetlen, vagy rendkívül intenzív közvetett megnyilvánulásainak tapasztalásába. Itt egy mélyebb megélés történik, mint az előző szinten, mivel a tudat teljesen elkülönül a szokásos elmétől, és elmerül az élményben. A szentek és misztikusok, a transzok és mély meditációk világa ez; a jógában az elmélyedése. Ezen a szinten a személy a finom valóságot, a szimbólumokat teljes értékű és elemi erejű realitásokként éli meg.

9. szint: Kauzális – oksági

A tökéletes üresség birodalma. Amikor a meditációban az ént követjük önmaga gyökeréig, ott a tiszta ürességet találjuk. Ez a tökéletes Tanú állapota. Gyakran a mélyalvás álom nélküli szakaszához hasonlítják, azzal a különbséggel, hogy ebben a tudatosság töretlen erővel van jelen. Ez nem egy sötét állapot, hanem az abszolút teljességé. Semmilyen manifesztáció, jelenség nem tudja megközelíteni, tartalmazni. Nem tárgyként, hanem tiszta énként, tiszta ürességként, tudatosságként sugárzik. Ez az egyetemes és változatlan Én, a Lélek élménye, önmagára ébredése. Ez még mindig duális közegben nyer értelmet, melyben megmarad a Lélek és a Természet, a nirvána és a szamszára kettőssége.

10. szint: Nonduális (nem kettős)

Itt az én érzete stabilan feloldódik, a megfigyelő eggyé válik és egy marad minden megfigyelt dologgal, legyen akár éber, akár álom, akár más állapotban. Ez nem egy külön szint, hanem minden szint, állapot, meghaladva és integrálva egyszerre. A jelenségek továbbra is megjelennek, a nélkül, hogy lenne külön szemlélőjük. Ez a non-dualitás, a „megváltottság” jelentése.

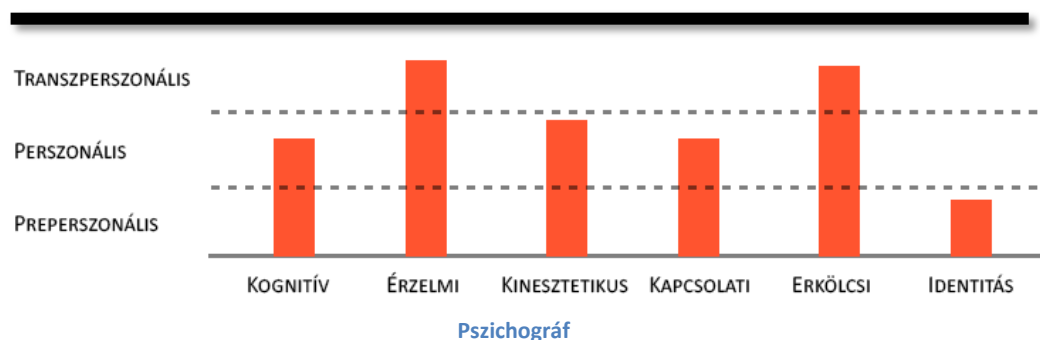
A fejlődésvonalak (6)

Az integrál pszichológia harmadik ága a fejlődésvonalak. Ha megfigyeljük magunkat, vagy egy másik embert feltűnhet, hogy fejlődésünk nem egyforma, nem egyformán fejlett minden készségünk, képességünk. Van, akinek például nagyon jók a kognitív képességei, de a szociális képességei csapnivalóak, vagy épp az érzelmi intelligenciája marad el kognitív képességei mögött. Mások magas intelligenciát mutatnak érzelmeik terén, míg a legegyszerűbb matematikai feladatban is elbuknak. Howard Gardner vezette be és tette széles körben ismertté a többtényezős intelligencia fogalmát, ami alapján minden embernek többféle intelligenciája létezik, mint pl. kognitív, érzelmi, erkölcsi stb. Ezekben a különféle intelligenciákban

azonban nem feltétlenül vagyunk egyformán fejlettek. Egyes területeken jobbak vagyunk, más területeken pedig kevésbé. Ezeket az intelligenciaterületeket hívhatjuk úgy is, hogy a tudatfejlődés sávjai, vagy fejlődésvonalak. Azért hívjuk őket fejlődési vonaloknak, mert ezek az intelligenciaterületek növekedést és fejlődést mutatnak.

Alapkérdés	Fejlődésvonal	Kutatója
Minek vagyok tudatában?	Kognitív	Piaget
Mire van szükségem?	Szükségletek	Maslow
Ki vagyok én?	Szelf (identitás)	Kernberg, Greuter
Miket értékelek a leginkább?	Értékrend	Beck-Cowan
Mit helyes tennem?	Erkölc	Kohlberg
Hogyan látom a világot?	Világnézet	Gebser
H. viszonyulok az emberekhez?	Interperszonális	Honti L.
Milyen a párkapcsolatom?	Pszichoszexuális	Freud, Deida
Miben hiszek?	Hit	Fowler
Mit tartok a legszebbnek?	Estztétika	Housen

Ha megvizsgáljuk, majd egy diagram segítségével egy ábrán összegezzük egy személy különböző intelligenciaterületeinek fejlettségi szintjét, akkor kapjuk meg a pszichográfot.



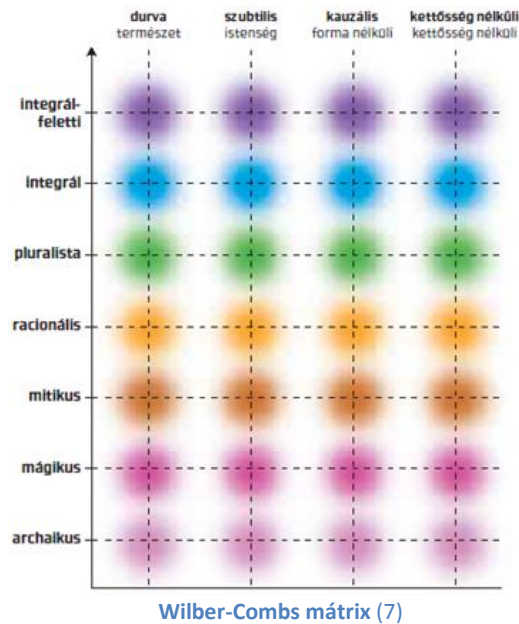
Ezzel a személyiségéről kapunk pontos képet, tehát az egyéni belső, vagyis a bal felső kvadráns fejlettségi szintjeit láthatjuk.

A tudatállapotok

Az emberi fejlődésnek szintjei vannak, amelyek vertikális, evolúciós mozgásának lépcsőfokai az életben. Az emberi tudat állapotai, illetve a tudat típusai az emberi lét horizontális jellegzetességeit mutatják be, így kiegészítve, bővítve a vertikális modellt.

Számos tudatállapot létezik, naponta mindannyiunk többfélét is átél (pl. álm - ébrenlét). Azért fontos ezekkel foglalkozni, mert a tudatállapotok számunkra teljes értékű, valamilyen formában mindig jelen lévő realitásként léteznek.

A tudatállapot más, mint a szint. A szint stabilabb jellemző, amely a mászó által elért „eredmény”, tudatállapotai súlypontjának tekinthető.



A Wilber-Combs ábra azt mutatja, hogy minden szintről (Y tengely) létezik belépés minden transzperszonális tudatállapotba (X tengely).

A nyugati felosztás szerint normál és módosult tudatállapotok vannak. A normál tudatállapot a nappali, éber állapotot jelöli. A módosulthoz soroljuk az alvás, álom, a meditatív, transz valamint a kóros tudatállapotokat is.

A normál tudatállapot fogalma konszenzuson alapszik. Tudományosan, a nyugati közmegegyezés szerint az a normális, amikor az ember önálló életvezetésre, a társadalom számára hasznos munkavégzésre, örömezésre, illetve társas kapcsolatok kialakítására és fenntartására képes. Az ezoterikus/vallásos, főként keleti szemlélet alapján a normál tudatállapot egyenlő a felébredt tudattal, amely a Valóságot képes látni.

A tudatállapot módosulásának két iránya van. Az egyik a regresszió, amikor visszafelé, alacsonyabb tudatossági szint felé történik a módosulás, a másik a progresszió, ekkor előre, magasabb, fejlettebb tudatállapotok felé haladunk.

Pozitív tudatmódosulást többféle egyéni és társas módon is elérhetünk, amelyek transz vagy meditatív állapotokhoz vezetnek. A transz olyan módosult tudatállapot, amelyben a világ és önmagunk észlelése jelentősen megváltozik. A transz fogalom így komoly tudatállapot-váltást jelöl. Az Integrál szemléletben transznak nevezzük azt az átmeneti tudatállapotmódosulást, ahol látogatást teszünk a létra magasabb szintjeire, majd az élmény után, a többnyire gyors visszarendeződést követően visszaáll az eredeti, kiinduló tudatállapot, vagy annak valamely közele, magasabb oktávja.

Ezzel szemben a meditáció lényege a rendszeres, napi gyakorlás, amely ütemezett, átgondolt. A meditációnak sokféle technikája létezik, lényege

éber figyelése mindannak, amit észlelek: egy választott fókusz tárgynak, a légzésnek, a csendnek, vagy a tudatosságunk magának. A meditáció célja a magasabb tudatállapotokat tudatszintekké formálni, beépíteni; illetve a transzok során tett átmeneti, élményszerű látogatások minőségét tartós tudatállapotokká formálni. A transz egy átmeneti látogatás oda, ahol a meditációval sok gyakorlás árán tartósan berendezkedhetünk.

A típusok

Az integrál ötödik nagy területe a tudat típusai. A tudattípusok minden szinten és minden tudatállapotban jelen vannak. Számos típustan létezik (az egyik legelterjedtebb például a Myers-Briggs-féle rendszer, mely a személyeket érző, gondolkodó, érzékelő és intuitív típusba sorolja).

Léteznek pszichológiai típustanok, pl. Big Five, Myers-Briggs, illetve holisztikus típustanok pl. Ji King, asztrológiai típusok, valamint a kettő integrációja pl. az Enneagram.

A típustanokat integrál megközelítéssel két nagy csoportra osztjuk: induktív és deduktív. Az induktív típustanok racionálisan közelítik meg a jellemvonásokat, külső megfigyelés tapasztalataiból rendszerezve, elemekből összerakva az egészet (például a Jung féle extrovertált és introvertált típus).

A deduktív nézőpont szerinti típustanok a lényünk egészét nézik, holisztikusan alkotva meg a jellemvonások összességét, az egészből indulva ki, és abból bontva le a részeket, egységes univerzumkép alapján.

Az Enneagram típustan a két nézőpont, valamint az ősi hagyományok ötvözése. Az Enneagram egy olyan személyiségtípus-rendszer, melynek tárgya a karakter. Ezért különbséget kell tennünk a személyiség és a karakter között. Míg a személyiség szembeutó részünk, hiszen egymás felé ezt mutatjuk, addig a karakter egy belsőbb, rejtettebb részünk. A személyiségre jobban tudatosak vagyunk.

Carol Gilligan a tudattípusok kutatása során jött rá arra, hogy az a legönzőbb szintektől teljesebb ki fokozatosan az egyre önzetlenebbek felé. Az első szinteket teljes egészében az „ÉN” tölti ki, ezért is nevezte el ezt a szintet egocentrikusnak. A következő szinten a morálisfejlődés teljes egészében a szűk „MI”-re fókuszál, ahol az ÉN kibővül a csoportja tagjaival, ezért ezt etnocentrikus szintnek nevezte el. A harmadik szinten ismét bővül az identitás érzet és a MI-ből mindannyian lesz, azaz világcentrikus súlypontú lesz az egyén szemlélete. Világcentrikus nézőpontból már nem csak a saját sorsom és a családom, törzsem, országom sorsa érdekel, hanem az egész emberiségé függetlenül nemtől, bőrszíntől stb.

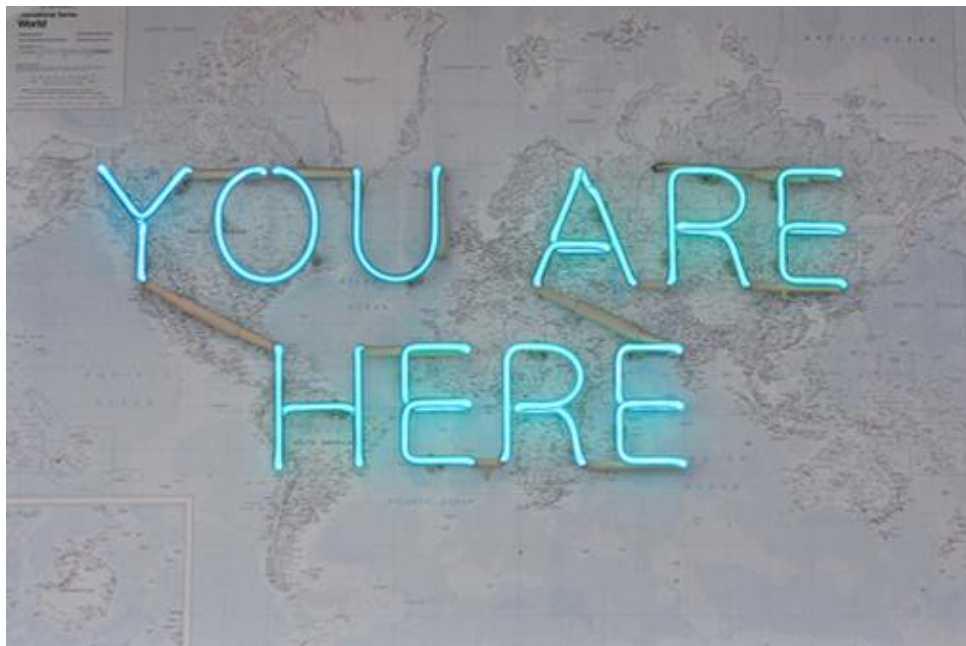
Minden fejlődési szakasznak van férfias és nőies oldala, amik lehetnek kiegyensúlyozottak, vagy torzultak. Ha az autonómia, erő, függetlenség, szabadság férfi felvű erői torzulnak, akkor nem csak autonómia van, hanem elidegenedés is, nem csak erő, hanem dominancia, nem csak függetlenség,

hanem morbid félelem a kapcsolatoktól és elköteleződéstől, nem csak törekvés a szabadságra, hanem annak korlátozása is. Az eltorzult férfierő nem kiteljesül a szabadságban, hanem félelemben dominál.

A kiegyensúlyozott női erő áramlik, kapcsolódik, odaadón törődik, míg az eltorzult, kapcsolódás helyett elveszik a kapcsolatban, nem érintkezik, hanem beolvad, nem áramlik, hanem pánikol, nem egybeolvad, hanem szétfolyik. Az eltorzult női erő nem teljességet lel a kapcsolatokban, hanem káoszt a beolvadásban.

[Integrál mozgalmat bemutató videó](#)

II. Tájolás – „Itt áll ön”



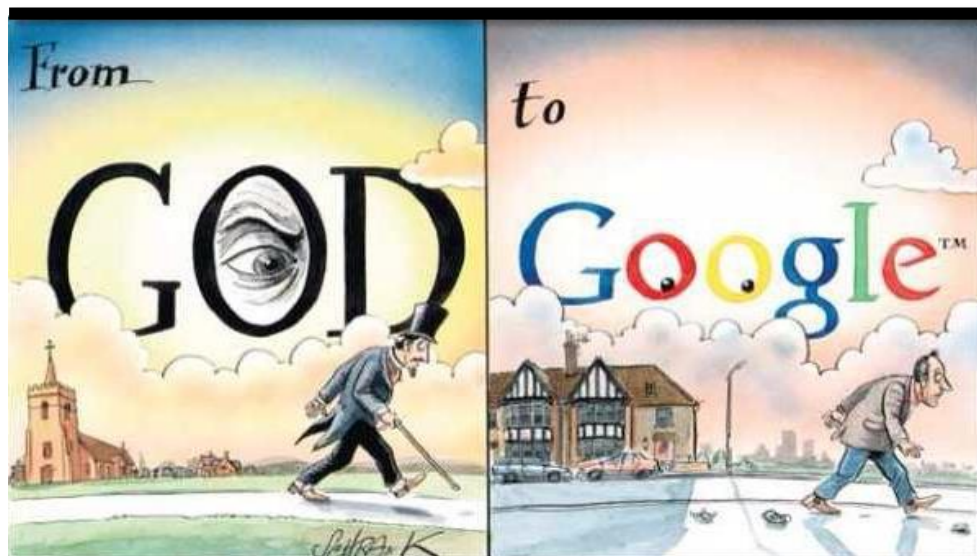
Akkor hol is vagyunk?

Ebben a fejezetben az integrál térkép eszközeit felhasználva azonosítom, hol járunk, hol tart és hogy mi felé fejlődik az információs technológia, milyen új áttörések érkeznek a mindennapjainkba, továbbá szólok arról milyen bőrben vagyunk, s mi vár ránk a következő szinten.

A létramodell szerint nyugati társadalmaink súlypontilag a wilberi 5-ös létra fokán állnak, azaz:

már a női egyenjogúságon túl, de még az igazi fivérségen innen, már a törvényes rabszolgaságon túl, de még az egyéni gazdasági szabadságon innen, már túlnyomórészt városokban élve, de még nem a természettel összhangban, már globális egész bolygót ellátó szolgáltatásokat használva, de még nem pazarlás nélkül, még fogyasztóként, de még nem alkotó módon, már formálódó globális (egymástól idegenkedő) polgárságban, de még nem együttérző emberségben.

Wilber 5-ös szint



A wilber 4-es színtről a wilber 5-ösre lépés

A wilber 5-ös szintet (továbbiakban 5-ös) a racionalitás, a logika, a tudományos világkép határozza meg, emberi viszonyait az individuális törekvések mozgatják, társadalmi-gazdasági formáját pedig a kapitalista berendezkedés jellemzi.

Történelmi korszaka a felvilágosodással kezdődik, amikor is a vallásos dogmatikusságot felváltja az empirikus alapú tudomány.

Ezen a szinten a gondolkodó képességünk nagyot ugrik, már nemcsak a világról tudunk gondolkozni, hanem a gondolatokról is, így képessé válunk megítélni azokat a szerepeket és szabályokat, amelyeket az előző szakaszban megkérdőjelezés nélkül elfogadtunk, s amik addig élethosszig meghatározták a társadalmi szerepünket (pl. úr – szolgál).

Többé nem azonosulunk ezekkel, hanem kritikus távolságból szemléljük, meghaladva és integrálva azokat. Ennek a perspektíva-váltásnak eredménye többek között a rabszolgaság eltörlése.

További demokratizálódás történik a tudományos felfedezések által. A gépesítés átveszi a munka egy részét és többé már nem a fizikai erő határozza meg a kultúrát. Az iparosodás felszabadulást hoz a férfi és a női létbe, a nemi szerepek túllépnek a biológiai adottságokon, megszületik a női egyenjogúság.

A szint alapmítosza a szűkösség és az ebből következő hiány. Ennek következménye a harc a hatalomért, a profit szerzése bármi áron. Cél a legjobb pozíció megszerzése, a nyereségvágy elsődleges, ezért hazugság, manipuláció, mások becsapása, a haszon elérése akár a többiek kárára is megengedett. Emiatt kerülhet rákkeltő anyag a párnánkba, vagy emiatt lehet vegyszer már az anyatejben is. (8)

A fokozódó versengésben az igazi motivációk nem kommunikálhatóak, mert akkor könnyen elgáncsolhatóvá válunk. Az emberi kapcsolatok szintjén ez a valódi lényünket elfedő álarcok viseléséhez vezet. A kapcsolatokon belüli szerepek a nyertes – vesztes polarizáció mentén hasadnak. Az 5-ös (nyugati) társadalmakban erős hajtóerő az egyéni kitűnni akarás, ami az ipari uniformizmushoz hasonlóan csupa egyforma egyéniségekben nyilvánul meg.

A szint az istenitől teljesen elfordul, a materializmus lesz az 5-ös „vallása”, az a hit, hogy a tudományokkal leírható és megismerhető a világ. (Ha netán hisz is a transzcendensben, abból üzletet csinál).

A szint vívmánya a rabszolgaság eltörlése, a női egyenjogúság, az ipari – tudományos, technikai fejlettség. Készségek szintjén a hatékonyság, kompetencia, profizmus, jó szervezés, célok kitűzése és elérése, ügyesség, intellektuális érvelés – meggyőzés képessége jellemzi.

A szint torzulása az iparosodás és a „még több” filozófiájából keletkező ökológiai krízis.

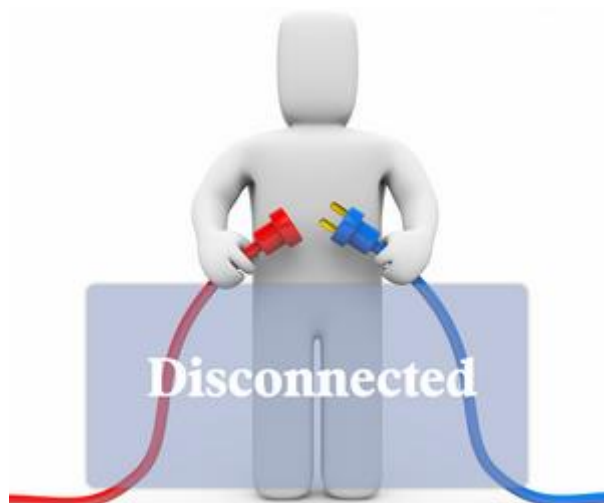
[A hálózatok kora videó](#)

Gyorsuló életünk - hol jár az ember?

Ahogy az 5-ös világban nő a technológiai komplexitás és egy bolygó teljes életének minden információját érzük el, úgy nő az idegrendszerünk terhelése is, s egyre távolabbi és idegen nézeteknek vagyunk kitéve. A nézetek nem mindegyike igaz, és az integrál térképhez hasonló eszköz szükséges hogy mindegyikben megtaláljuk az igazság ránk vonatkozó részét. De hát kinek van erre ideje? Gyorsuló életvitelünk következményképpen: a nyugati kultúrákban élők háromnegyede erején felülinek érzi a modern életet, kétharmadunk elhízott vagy túlsúlyos és 7 éven belül valamilyen krónikus betegségben fog szenvedni, a DSM-IV szerint pedig az egyesült államokbeliek 46 százaléka lesz mentálisan beteg az élete során. (9)

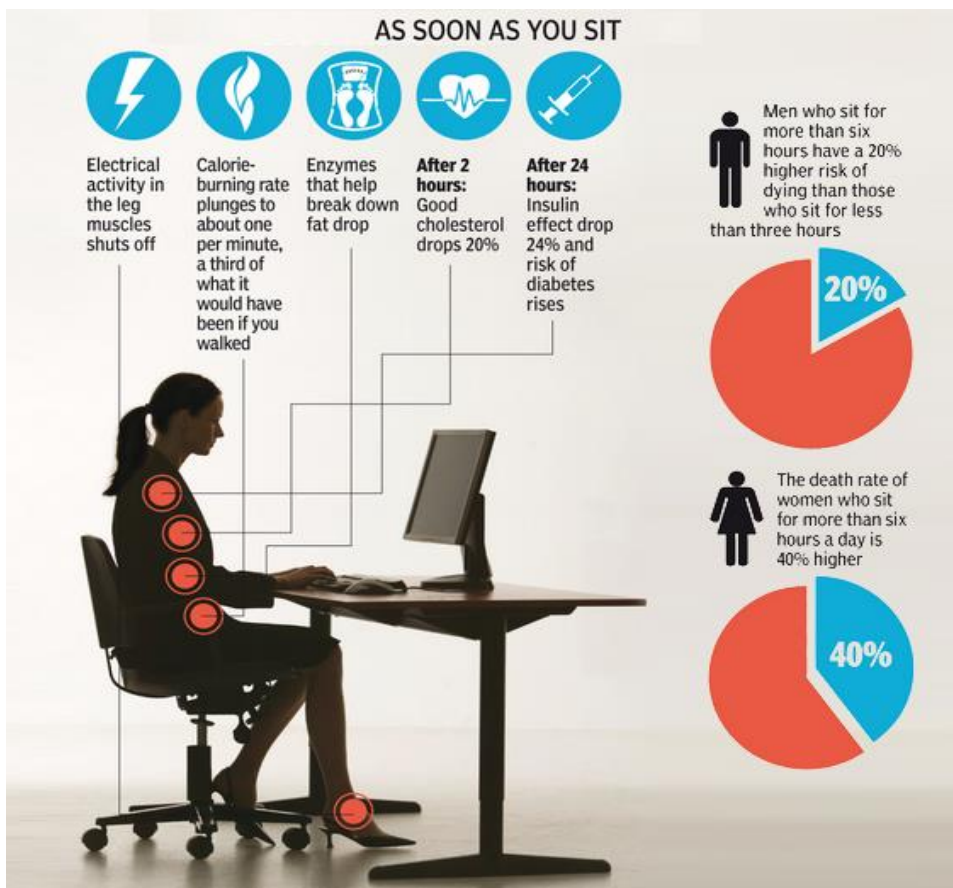
Amikor az élet kiszámíthatatlanná válik az olcsó önjutalmazás, menekülés szokásai előtérbe kerülnek, ezért gyors kielégülés utáni vágy, alacsony fókusz jellemzi az ötös mókuserékében élőket.

E működés miatt adhat el a McDonalds 1 milliárd hamburgert havonta, és ezért lógunk a Facebook-on 5 percenként.



Az internetes összekapcsoltság érájában a testünkrol megfeledkeztünk...

A technikai civilizáció életvitele képernyőhöz és egyhelyben végzett munkákhoz köt minket, ami az előző társadalmi fejlettségi szintekkel 180 fokban eltér. A sok képernyő használatnak a szem mikroereit károsító hatása van (10), és az ülő munkával együtt leállítja a légzést, a keringést, a pislogást, egyszóval természetünkkel ellentétes működésre kondicionál, ráadásként ilyenkor szó szerint leül a vérkeringésünk és lassan kővé dermedünk.



A „multitasking” rontja koncentrációnkat, a munka határfokát és felmérések szerint átlagosan 3-5 percenként elkalandozunk tényleges tevékenységünkötől. (11) (12) Ráadásul öngerjesztő hatások erősítik ezt a folyamatot, a véget nem érő hírfolyamok elemei egyszerűsödnek, a túl aktív amygdalánkat (ami a veszélyre figyel) pedig könnyű a balesetek, erőszakos halálok szörnyűségeivel lefoglalni. Technikai civilizációnkról még egy döbbenetes adat, hogy egy átlagos felnőtt jóval több mint egy hónapja nem fogott a kezébe tollat és papírt. (13)

5-ös életmódunk nagy kontrasztban van elődeink életéhez képest abban is, hogy mennyit vagyunk a szabadban. Elődeink munkavégzésük okán sokkal többet voltak a napon, többet mozogtak. Ez egyszerűen annyit jelent, hogy korábban több napfényben „keltünk ki”, mint most.

A modern irodák keringtetett levegője nagyságrendekkel kisebb mennyiségű friss oxigént tartalmaz. Városaink beton övezetei, a panelek erna jellege elvág minket a zöldtől is (vö.: Budapesten a Duna hozzáférhetősége) pedig pl. a kórházakban csak azzal, hogy egy beteget a természet zöldjére néző szobába szállásolnak felgyorsítják a gyógyulási folyamatát. (14)

A képernyőhöz és székhez kötöttség az elme súlyú 5-ös világa, ahol szó szerint a fejünkben élünk, még ha annak nagy részét már magunk elé és köré építettük nagyvárosainkban.



Hogy megoldjuk e helyzetet, hogy kibírjuk a ránk ömlő nagy mennyiségű információt, a bizonytalanságból származó változások kezelése, a teljesítmény („everyday is exam day”) és a kikapcsolódás közötti váltás képessége követelmény lesz, legalábbis amíg nem egyszerűsítjük életünket.

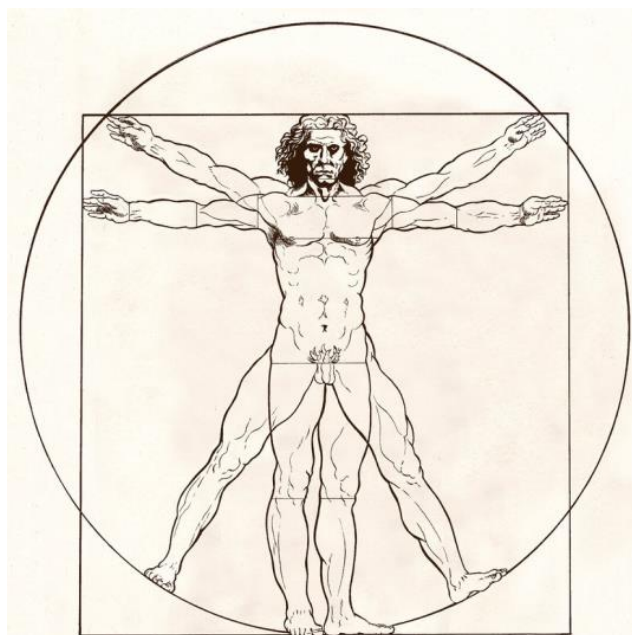
[Robb Smith - Transformational life videó](#)

Wilber 6 - az ötösön túli világ

A fejlődés következő szintje a létra-modell alapján a wilberi 6-os (továbbiakban 6-os) fejlettségi fok.

Azok akik az 5-ösről tovább indulnak - és Földünkön úgy tűnik olyan válság van, amit 6-os kollektív tudat szintből lehet kezelni - a természetből való kiszakadás, a nooszféra (elme) és a bioszféra egyesítését kell megoldják egyéni és kollektív szinten.

Mik az integrál ember jellemzői? Kentaur és küldetésében van, azaz teste és elméje összhangban működik, gondolkodása érett, víziológikus és csinálja a dolgát: megfogott valamit a világból, amit odébb kell vinni, és odébb viszi, környezetére fejlesztő módon hatva.



A Vitruvius-tanulmány (15)

A 6-os emberről az ötös világ álarcái lehullnak és igazi eleven arccal néz vissza ránk, aki immár minden embert a világ fontos polgárának tekint, igazságérzete nem a törvény és a társadalmi lelkiismeret szerint működik, hanem egyetemes etikai elvek mentén, ami az emberi lét és méltóság tiszteletére épül. Szüksége az igazi önismeret és a kiteljesedés, a kapcsolódás önmagához és másokhoz. Az ötösön induló egzisztenciális félelmet tovább transzformálja, megválaszolja azokat a kérdéseket, hogy ki is ő valójában, mit keres itt, mi a dolga.

Gondolkodása sok szempontú, hálózatos, valódi rálátása van saját énjére, a lineáris folyamatokat, ciklikus önmagukhoz visszaérő folyamatokba alakítja.

Mindent és mindenkit elfogad, ami a korai 6-os rákfenéje is lesz, miután mindenki igazsága más, és minden megcáfolható. Az 5-öst elhagyók címert cserélnék: a 'jelenben szívből másokkal lenni' kerül

a kapitalista hajtás helyére. Ez az elfogadás is segíti a test és elme integrációját, ami által megszületik a kentaur.

A 6-os sok perspektívát átlátó énje, és etikája minden szinthez kapcsolódni képessé teszi. Újra békében van a hierarchiával, mert azt nem dominanciának, hanem sorrendnek tekinti és ezáltal közvetítő lesz a különböző szintű emberek összekapcsolásában.

A transzcendentálisshoz való viszonyát is a sok perspektívából, megnyílásból adódó tágulás határozza meg, a különböző vallások megismerése és az „új korszakozás” jellemzi.

A ma még csak csirájában létező 6-os társadalom akkor jön létre, amikor az emberek úgy döntenek, hogy mindenből van elég, nincs szükség. Ekkor az 5-ös erőforrás-harc alapú, maszkok mögül operáló zsarolása megszűnik, többé senki sincs kiszolgáltatva már a másoknak. Ezzel új fejezet nyílik a demokráciában és az autonómia, igazi függetlenség nyer teret. Innentől az embereket a tudásvágy, az önkifejezés, azaz a kiteljesedés motiválja.



Az 5-ös és a 6-os világ összehasonlítása

Szint	Wilber 5	Wilber 6
Mondata	A legsikeresebb és legeredményesebb út	Az összes most látható sz.szög alapján a legjobb út
Kezdet	Felvilágosodás	Humán potenciál mozgalom
Világnézete	Tudományos	Integrált
Szükséglete	Kogníció	Estétika / Önmegvalósítás
Erkölc	Társadalmi lelkiismeret	Egyetemes etika
Vallása	Ateista	Új korszak
Viszonyai	Versengő	Döntés alapú
Önismerete	Másik „olvasása”, intellektuális	Valódi
Berendezkedése	Demokratikus pártok	E-demokrácia (közvetlen)
Jellegz. országa	USA	Skandináv országok

Hol tart a technológia?

MA az internet segítségével potenciálisan az egyénnek nagyobb hatása lehet, mint pár évtizede a világot meghatározó kormányoknak és vállalatoknak. Afrikában egy okostelefonnal rendelkező gyerek ma több kommunikációs technológiával rendelkezik, mint az USA elnöke 15 évvel ezelőtt! Egy olyan világban élünk, ahol az egyre fejlődő eszközeink lecsökkentik az elképzelésünk és azok megvalósítása közötti időt...

Növekvő komplexitás

A technológiai fejlődés Moore törvényére alapszik, mely szerint a chipek összetettsége körülbelül 18 hónaponként megduplázódik. (16)

Az 1965-ben tett kijelentés - önbeteljesítő jóslatként - azóta az ipar hajtóerejévé vált. A duplázódás következménye a már Neumann János által is megnevezett szingularitási pont, amikor a mából nézve mintegy 30 év múlva a duplázódás ma ismert határához ér az emberiség.

Szingularitás

A szingularitás a fizikából átvett metafora és eredetileg a fekete lyukak közelében létrejövő gravitációs szingularitást jelenti.

A fekete lyukak közelében a jelenleg ismert fizikai modellünk a végtelen nagy vagy nullához tartó mennyiségek megjelenése miatt használhatatlanná válik. (17) Ezért a furcsaságért köszön vissza a sci-fi filmekben a fekete lyukakhoz kapcsolódó időutazás, vagy épp más univerzumokba való átjárást szolgáló kapu témái.

A technológiai szingularitás is hasonló léptékű váltást jelent, lefutását jelenlegi modelljeinkkel egyelőre nem tudjuk megjósolni.

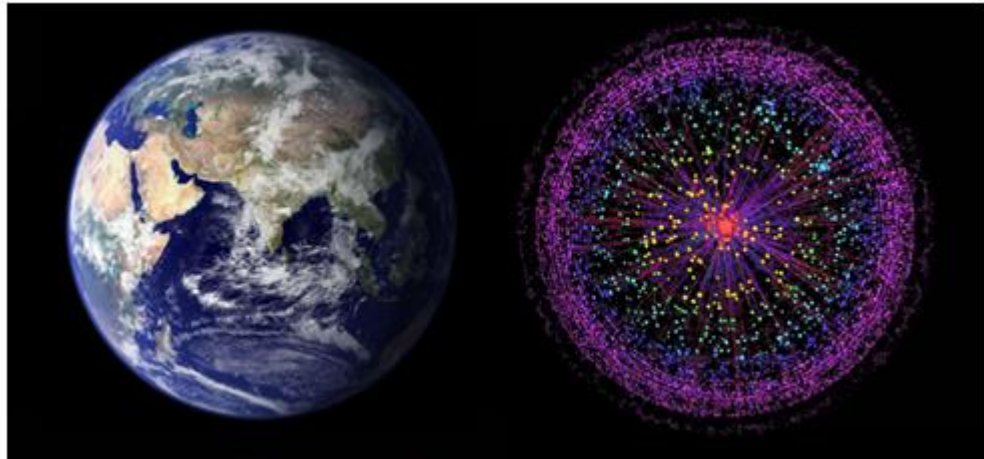
A dolog jelentőségét az adja, hogy már voltak ilyen szingularitások az emberiség történelmében. Egy ilyen a nyelv feltalálása volt. Gondolj bele, a nyelv feltalálása előtt élők számára egy Shakespeare-i sor és a világ, amiben az született elképzelhetetlen lett volna!

Az okostelefon

A most zsebemben lévő okostelefon egymilliószor olcsóbb, egymilliószor kisebb és ezerszer nagyobb kapacitású, mint amilyen egy 60 millió dolláros, épület nagyságú szuperszámítógép volt 40 éve. (18)

2013-ban 1 milliárd aktivált okostelefon van a világban. Az okostelefon az 5-ös szint csúcstechnológiája, olyan mini számítógép, amibe többek között egyre jobb és olcsóbb diagnosztikai eszközök kerülnek, olyanok, amik pár éve még a kórházak számára is elérhetetlenek voltak. Az okostelefon az az

ablak, amivel az egyén bármikor és bárhol a közös emberi tudásba nézhet az interneten keresztül, amivel a 4 kvadránsra vetített kontextusa szerint kapcsolódhat emberekkel, adatokkal, térben és időben releváns információkkal.



Test és elme, az internet a Föld idegrendszere

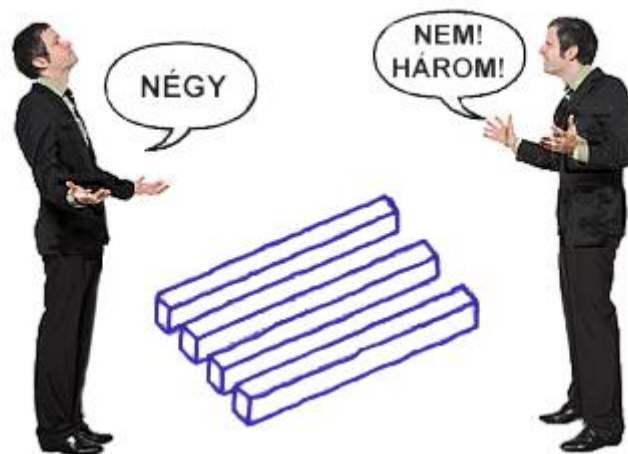
A Google megjelenésével nem csak bármely emberi jelenség került 1 db keresés távolságába, hanem bármely problémára megtalálható az azt megoldani törekvő okostelefonos app, kezdve a glutén érzékenység kezelésétől egészen a komplex légzésfigyelő alkalmazásig. Ennek erejére példa, hogy egy egyszerű telefonos menetrend alkalmazás, alacsonyabb stressz szintet és nyugodtabb közlekedési élményt eredményez a tömegközlekedésben az ezt használók életében. (19) Saját tapasztalatom, hogy amióta használom a BpMenetrendet (20) nyugodtabb vagyok, nem futok a busz után, a Google Now pedig szól, ha gyorsítanom vagy lassítanom kell az átszállások eléréséhez. Mi ez, ha nem a flow előkapuja a közlekedésben?

Az internet és az egyén összekapcsolódásának következő evolúciós lépése, a képernyők átalakulása. Ma szinte minden információt valamilyen képernyőn keresztül érünk el, legyen az a fal nagyságú plazma tévé, helyhez kötött monitor, vagy a magunkkal vihető okostelefon képe. A következő ugrás ebben a mobilizálódás fele fejlődő folyamatban a szó szerinti perspektíva-egyeztetést megnyitó Google Glass platform, és a többi internetes szemüveg megoldás.



A Glass az okostelefonok kijelzőjén megjelenő adatokhoz és ikonokhoz hasonlóan mutatja a szemüveg lencsésjén a különböző információkat, amelyhez hangvezérlése miatt nincs szükség kézi irányításra. (21)

Ezzel egy korszak zárul: eddig ültünk és bámultunk egy képernyőt, fokozatosan elveszítve a kapcsolatot a fizikai valósággal, a közös elménk hiperlinkjein szörfölve... a szemüveggel nem kiszakadunk az elme birodalmából és visszatérünk a természethez (mint ahogy azt a romantikus nézet szorgalmazza), hanem megőrizzük, amit elértünk és összerakjuk az elmét és a természetet: a Glasshoz hasonló technikai megoldásokkal a fizikai valóságunk egészül ki egy virtuális réteggel. Így **bárhol is leszünk fizikailag, szándékunk és kontextusunk alapján érzük el a közös tudásunkat, az internetet.**



Perspektívák

Ráadásul a Glass-hoz hasonló technológiák nem csak a statikus egyéni perspektívát szabadítják fel, hanem egyre közelebb visznek, a szó szerinti helyedbe állok és a te szemszögedből nézem lehetőségéhez (vö. pszichodráma).

[A fizikai valóság és az internet összeillesztése videó](#)

3D-s nyomtatás – az ipari forradalom kiteljesedése

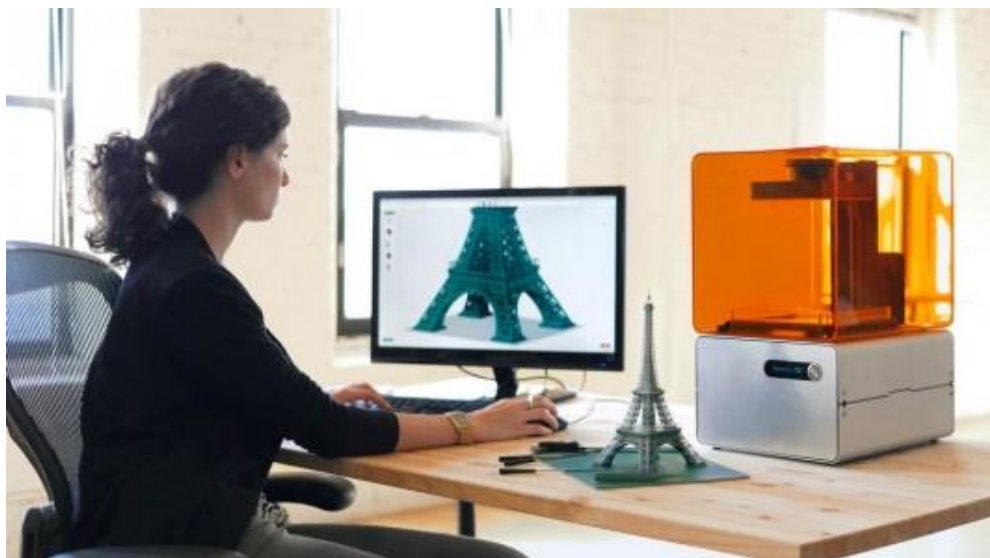
Az ötös világ alapparadigmája a szűkösség, a lelki kiteljesedéshez pedig elengedhetetlen, hogy meglegyenek a fizikai alapok.

Az ipari forradalom kezdetét egyesek a nyomtatás feltalálásához kötik (amit szintén szingularitás félének hívhatunk). Ha nem tudtunk volna könyveket nyomtatni, aligha lenne ma internet, nem beszélve, hogy mennyi minden mással lennénk szegényebbek.

A 3D-s nyomtató egy olyan eszköz, ami háromdimenziós tárgyakat képes alkotni térbeli digitális modellekből. (23) Míg az okostelefonokkal a globális elménkbe tudunk nem helyhez kötve bejutni, addig a 3D-s tárgy nyomtatás egy lokális, fizikai lábat ad a rendszernek, ahol már nem csak a bitek, hanem az atomok is számítanak.

A 3D-s nyomtatás felbolygathatja a fogyasztói társadalmat: újra gondolásra készíti a tulajdon kérdését, s a jelenlegi gazdasági rendszer szűkösségre épülő mítoszát. A 3D-s nyomtatás alkalmazási területei az otthoni tárgyak javításától, a komplex gépek nyomtatásán át, a chip – élelmiszer – ruha – gépek – házak – szervek (!) nyomtatásáig terjed.

A felsorolás is mutatja, hogy világunk alapjait (hisz a fizikai valóságot, lásd Maslow 1. emeletét) érintik.



Terv és valóság

A 3D-s nyomtatás még egy 6-os lehetőség, a művészet és az igazi egyéniség kifejezésének megteremtése:

„Ma már a nagy cégek formatervezői mondják meg, mi kerüljön tömeggyártásba, és te, mint vásárló, csak választhatsz a kínálatból. Odáig jutottunk, hogy ugyanazok a tárgyak találhatóak mindenki lakásában, mindenki munkahelyén. Ez a falanszter érzés pedig folyamatosan fokozza a vágyat, hogy hozzátegyünk valamit a tárgyainkhoz, rajtahagyjuk valamilyen

módon az ujjlenyomatunkat, és hogy újra személyes történetekkel töltsük meg őket.” (24)

A 3D-s nyomtatással az egyszerű fogyasztóból és alapfelhasználóból módosító, előállító, fejlesztő, sőt termelő ember lehet, letöltőből feltöltő, aki nemcsak kap, de ad is. (25)

A 3D-s nyomtatás a hagyományos ipari tömegtermeléshez képest:

Olcsóbb, egy ornátus elkészítésének ideje és költsége azonos egy egyszerű tömb kinyomtatásával. Tehát a komplexitás „ingyen” van, míg a hagyományos gyártás során minél összetettebb egy tárgy, annál drágább lesz elkészíteni azt.

Már ma létező – az Amazon rendszeréhez hasonló – netes piaca van, ahová bárki feltölthet, vagy épp letölthet kinyomtatandó tárgyakat. S minden létező tárgy beszekkenlhetővé válik. Platón idea és konkrét világa megvalósulni látszik, a neten lévő virtuális tárgyak percek alatt a fizikai valóságunk részei lehetnek.

A 3D-s nyomtatással felhasználás kész tárgyakat lehet nyomtatni, megspórolva az összeszerelés költségeit, mert minél több darabból áll össze egy termék, annál tovább tart az összeszerelése és lesz drágább a költsége.

A nyomtatás az elképzelés (a neten megtetsző terv) és valóságba érkezése közötti időt lecsökkenti, ami a raktározást reformálja meg. A 3D-s nyomtatók lehetővé teszik a vállalkozások számára, hogy különleges - vagy egyéni - tárgyakat igény szerint tudjanak kielégíteni, amivel átalakul – kiszélesedik az alsó és a felső megtérülési határ.



Egyedi nyomtatású cipők

A 3D-s nyomtatáshoz minimális vagy semmilyen gépkezelési szakértelem sem kell, ami civilizációtól távoli vagy más egyéb extrém körülmények között is alkalmazhatóvá teszi.

A 3D-s nyomtatás akár 100% környezetbarát tud lenni, növényi származékú elbomló polimer anyagokat nyomtatóanyagként hasznosítva.

RepRap

A forgalomban kapható 3D-s nyomtatók közül az egyik legizgalmasabb a nyílt forráskódú, szabadon terjeszthető RepRap (replicating rapid prototyper), melyet az a kérdés ihletett, hogy lehetséges-e olyan gépet tervezni, ami bárhol kinyomtatja saját magát, azaz önterjesztő. A válasz lehetséges, és a gép alkatrészei több mint 90%-át sokszorosítani tudja, a fennmaradó 10%-ot pedig 20 dollárból, minden városban be lehet szerezni. A RepRap „nyomtató tintája” egy olyan polilaktóz, ami növényi származék és akár te magad megtermelheted, ha van egy négyzetméternyi földed az erkélyeden. Az anyag további előnye, hogy nagyon merev, vetemedés nélkül szárad és esetleges sérülés vagy törés esetén újrakomposztálható!

[Mindent a 3D nyomtatásról videó](#)

III. Quantified Self (QS)

„Hogy tud ez a sok elidegenítő technológia emberibbé tenni minket?”



Ebben a fejezetben az 5-ről a 6-ra lépéshez használható eszközök közül mutatok be egyet; megvizsgálom hogy hatása a jobb felső kvadránson keresztül hogy érzékelik meg az egyéni és kollektív belső nézetbe, ami aztán a kvadránsokon „körbe érve” új struktúrákat hoz létre.

A Quantified Self kifejezést először Kevin Kelly* és Gary Wolf újságírók 2007-ben a Wiredben megjelenő cikkükben használták. A kifejezéssel két paradigmát egyesítettek: a felvilágosodásban erőre kapó természettudományos mérést, és jelenünk - a XX. században indult pszichológiai iskolák hatására erőre kapó - személyiség fejlesztését.

A QS-ben a mérés (a jobb felső kvadráns) az egyéni belső megélésére vonatkozik (a bal felső kvadráns). A mérés ilyenfajta önmagunkra irányítása megnyitja az utat a tudományos világkép előtt is a ráción túlra, felhasználva a számokról kialakult azon illúziót, hogy a számok tudományosan semlegesnek és egzaktoknak tűnnek.

Ma már a mérés és így a számok a számítógép birodalmához tartoznak. Gyanítom a környezetemben most is legalább egy számítógép van, pl. egy mobiltelefon formájában. A Quantified Self kérdése, hogy mi lenne, ha ezeket a már úgy is az életünk részévé vált gépeket, a testi-lelki-szellemi fejlődésünkre használnánk?

Mi a Quantified Self?

A QS egy **módszer**:

- az életkörülmények optimalizálására
- a személyes erőforrások optimalizálására
- egészségesebb szokások tanulására
- hatékonyság tanulásra

A QS egy **mozgalom** lényünk kiterjesztésére.

* Kellynek Wilberrel is van több beszélgetése pl. angolul itt: [link](#)

A lényünk kiterjesztése – senses for self awareness*

A QS mozgalom lényegét egy meetupon** elhangzott előadás szemlélteti a legjobban: Eric Boyd egy kétezer forintos digitális iránytűt és mobil telefonokban lévő olcsó, apró rezgő motorokat szerelt egy bokaszíjra. Az iránytű jeleit rákötötte a motorokra, hogy valahányszor északnak fordul, megrezegtessék a testét. Magyarán a digitális iránytű számait érzetté alakította! Így pár hónap alatt új érzékelést tanult; testi szinten tudatosította az irányok ABC-jét a szíj viselése nélkül is. (26)

A fenti példa a QS metaforája: Boyd tanulási folyamata azt illusztrálja hogyan lesz 5-ből 6, a puszta számokból, testi szintű tudás, az elme intellektuális információiból víziólogikás tudás. Ez maga az integrál terápia lényege is és a lényünk kiterjesztésének veleje: valamit megtapasztalunk "kint", s addig - addig nézzük, amíg meg nem tudjuk nevezni és újra be nem tudjuk építeni magunkba.



Tehát a QS-ben nem a mérés a lényeg, hanem egy testi-lelki-szellemi GPS létrehozása, amivel azonnali visszacsatolásban látjuk hatásunkat, s nem ránk hagyományozott külső információkat, hanem egész lényünkkel átélt tudást szerzünk. Mi más az empátia maximuma, ha nem az amikor rögtön érezzük, hogy tetteink, szavaink, gondolataink miként hatnak a környezetünkben élőkre?

A QS mankó: az amúgy is a zsebünkben lévő eszközöket addig használjuk, amíg meg nem tanuljuk önmagunkat teljes testi-lelki egészében érzékelni.

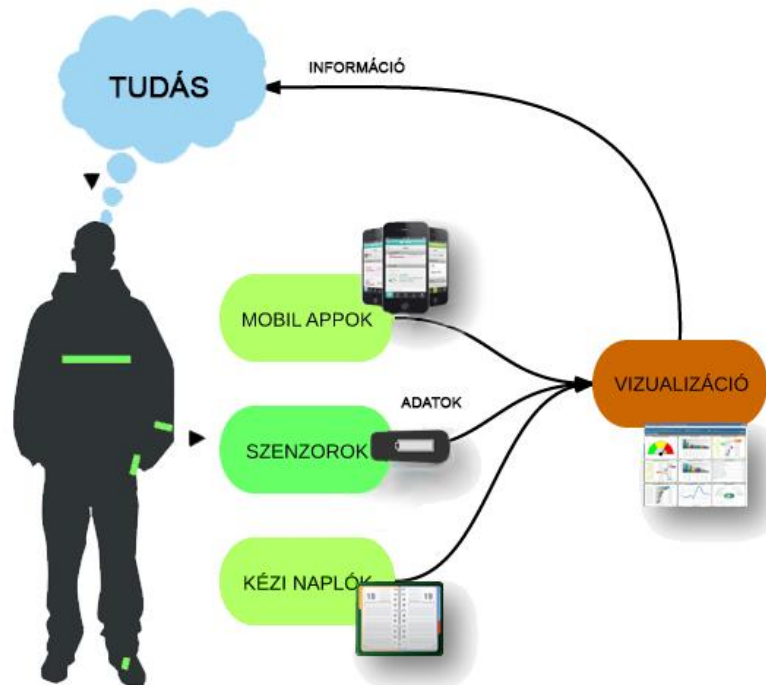
[Mi a Quantified Self? videó](#)

* kb. a tudatosítás érzékszervei

** Helyi közösség találkozója, van Integrálos is: [integral meetup](#)

QS, mint módszer

Mint az iránytű metaforából is látszik, a QS több mint pusztán számok és mérések összessége, a szívében a visszacsatolási kör módszere áll.



Lényeg a visszacsatolás

A visszacsatolási kör

A visszacsatolási kör lényege egyszerű: minél hamarabb kapsz visszajelzést arról, hogy mit csinálsz, annál könnyebben éred el a kívánt eredményt. Ha az általam most gépelt szavak csak félóra múlva jelennének meg a képernyőn, akkor vakon írnék.

Tehát e kibernetika egyik legfontosabb üzenete, hogy nem lehet valamit irányítani, ha nincs róla visszacsatolás, ha nincs a folyamat kimenete mérve. A másik oldala ennek a kijelentésnek, hogy ha viszont van visszajelzés egy jelenségről, akkor kiszámíthatóvá, irányíthatóvá, megtanulhatóvá válik. Az emberi bioszféra is úgy tűnik így működik: a megfelelő visszacsatolással emberek olyan dolgokat tanultak meg irányítani, mint a szívverés, vagy a pupilla akaratlagos tágítása (27) (!) sőt úgy tűnik, még az egyes agysejteket (28) (!) is kontrollálni lehet.

Miért fontos a mérés?

Az ipari forradalom szószerinti motorja a gőzgép volt. Feltalálásához egész sor megelőző találmányra volt szükség. Ezek közül az egyik az energia leadásának egy új mérési módja, egy másik az apró távolságot mérni tudó

mikrométer volt. Ezek nélkül nem lehetett volna kifejleszteni a gőzgépet. (29)

Hogy a visszacsatolási köröket mostantól a lélek birodalmára is alkalmazni tudjuk, ahhoz szükség volt az adat-tárolás fejlődésére, arra hogy a net ennyire körbeszője az életünket, és hogy az olcsó szenzor technológia (a technológia „szeme”) elterjedjen.

Ezek a komponensek segítik a széles tömegek számára, hogy átlépjék a macerás kézi naplózás küszöbét, merthogy a szenzorokkal automatikusan lehet naplózni.

A visszacsatolási körök terjedését még egy dolog segíti, az üzleti élet ráébredése értékére: a visszacsatolási körök tipikusan 10%-al hatékonyabbá tesznek bármit. 10% elsősre nem tűnik soknak, de ha egy túlsúlyos negyvenes férfi, 10 százalékát leadja a súlyának, 3 év magas vérnyomását és 2 év cukorbetegségét ússza meg. 10%-os sebesség csökkentés a városban a halálos balesetek számát felére csökkenti.

Más szavakkal a 10 százalék inflekción pont, ahol sok nagyszerű dolog történik, aminek eredményei mérhetőek, s gazdasági értékei kiszámolhatóak.

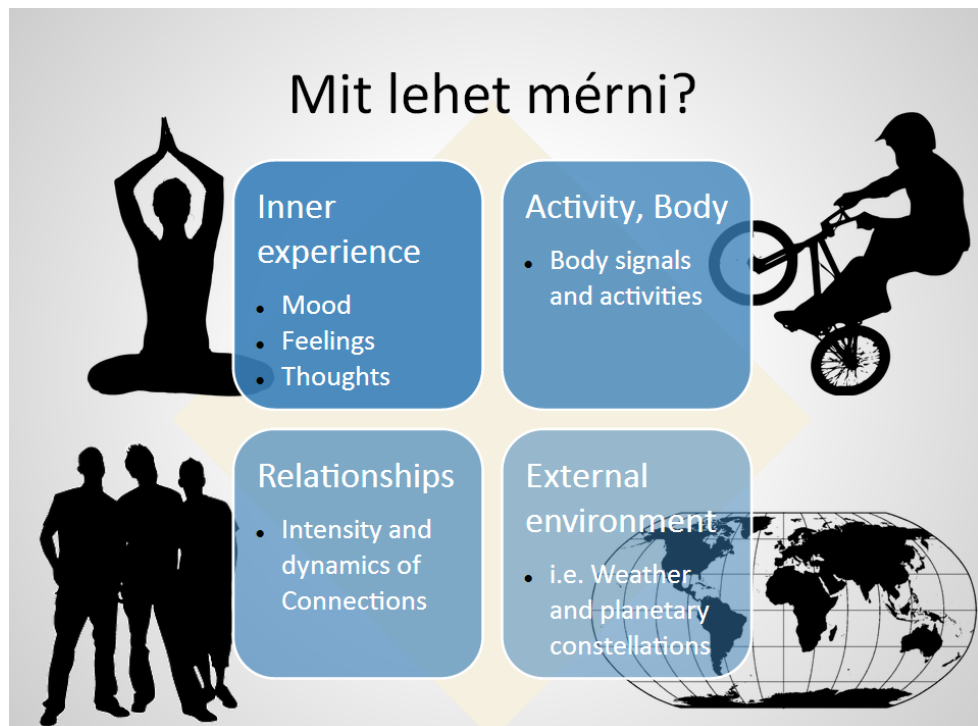
Egy ilyen számolás szerint az emberi viselkedésfejlesztés értéke 5000 dollár/fő évente. (29) Ez az a nagyságrend, ahol a szenzorok költsége már elhanyagolható, ahol megengedhetjük, hogy minden cukorbeteg online glükózmétert, minden elhízott Wi-Fi-s mérleget és lépésszámlálót kapjon...

A QS módszer

1. Eldöntöm, mit naplózok az életemből, mire vagyok kíváncsi.
2. Kiválasztom a megfelelő app-ot/eszközt, ami a kézi naplózás terhéét leveszi a vállamról, vagy épp 24h-ban monitoroz engem, akkor is, amikor én elfelejteném.
3. Az adatgyűjtést visszacsatolom magamnak grafikonok, általam érthető adatok formájában.
4. Kiértékelem (akár mások tükrében) és változtatok a viselkedésemen.
5. Újra megnézem mi történik a változtatások hatására.

Mit lehet mérni?

Tudni akarod az inzulin vagy a kortizon szintedet, vagy, hogy milyen Haplo géned van, vagy éppen hogy milyen mélyen meditálsz? A QS eszközzel ezt mind megtudhatod. Tehát mit lehet mérni? Röviden szólva mindent.



QS a 4 kvadránsban (c) Vitai Miklós

A QS berkein belül a D vitamin hatásától kezdve, a meditáció mélységén át a holdfázis és egyéb jelenségek alvás minőségre való hatásáig teljes a mérési spektrum.

Mozgalom



„Önmagam mérése kétféleképpen segített. Az első nagyon kézzel fogható módon: segített egészségessé válni. A második magabiztosabbá tett: saját méréseim meggyőztek arról, hogy nagyobb befolyásom van az egészségem felett, mint ahogy azt gondoltam.

A QS-sel új utakat találtam, hogy jobban aludjak, hogy fogyjak, hogy jobb hangulatom legyen, hogy erősebb legyen az immunrendszerem, hogy csökkentsem a gyulladásokat a testemben, hogy kiegyensúlyozott legyek, hogy jobban működjön az elmém, hogy jobb legyen a vércukorszintem és így tovább... Nem vagyok szakértő ezekben a témákban – pl. nem vagyok orvosi végzettségű alváskutató. De az hogy a felfedezés öröme vezérel és nem kell megfelelnem a kollégáknak, díjakat vagy kutatási pénzeket

nyernem, felszabadít és emiatt kipróbálhatok örült ötleteket is. S a sok egyéni felfedezés a QS csatornáin messzire jut, sok embert ér el, aminek eredményeképpen mindannyian egészségesebbé válunk.” (30)

Közösség

A világ több mint 100 nagyvárosában napi szinten érik egymást a meetupok, továbbá blogok, gyűjtőoldalak rengetege, sőt konferenciák foglalkoznak a jelenséggel és az olyan világcégek is felkapták a törekvést, mint az Apple, a Google, a „gén Facebook” 23AndMe, vagy épp a Nike.



Az Apple boltokban 22 féle QS termék kapható

A QS belépő szintje a fitness és az egészségügyi alkalmazások használata, de az igazi QS-ség az önmagunkon való kísérletezéskor kezdődik, és a többiek számára való megosztással teljesedik ki:

- Mit csináltál?
- Hogy csináltad?
- Mit tanultál?

A meetupos prezentációk a Crohn-betegségből való kigyógyulástól (31) a stressz kezelésén, a helyes étkezés kikísérletezésén át egészen az érzelmi állapotok viselhető színes lámpákkal való kijelzéséig terjednek. (32)

A meetupok témái eggyel hátrábbról nézve az egészségtől a meditációig érnek, tudatos társadalomformáló hatásról elvétve van szó, a fókusz az egyéni kiteljesedésen és megosztásán van.

A QS fiatal hajtás az önismereti piacon, s annak dacára, hogy már egyetemi disszertációk foglalkoznak vele, hogy számtalan TED videóban (33) és meghatározó lapban terjed, fő jellemzőnek művelőiről nem a 6-7-es tudatosság, hanem az önmagukra való őszinte kíváncsiság mondható el.

Digitális Integral Life Practice (ILP)

„A QS számomra egy műszerfal, amivel könnyebben tudok Integral life Practice-t gyakorolni” (34)

Az ILP az integrál szemlélet életmód programja, megannyi technika gyűjteménye a teljes ember edzésére, a test – elme – szellem – vakfolt központi moduljaira alapozva. Az ILP skálázhatóan felépített rendszere az egyén idejére, erőnlétére, tudására szabható és vakfoltunk kognitív integrálásától kezdve a vezetett meditáción át a Tai Csi-ig mindenféle elem megtalálható benne.

Body (Physical, Subtle, Causal)	Mind (Framework, View)	Spirit (Meditation, Prayer)	Shadow (Therapy)	Ethics	Sex
Weightlifting (Physical)	Reading & Study	Zen	Gestalt Therapy	Codes of Conduct	Tantra
Aerobics (Physical)	Belief System	Centering Prayer	Cognitive Therapy	Professional Ethics	Integral Sexual Yoga
F.I.T. ⭐ (Physical, Subtle)	Integral (AQAL) Framework ⭐	Big Mind Meditation ⭐	3-2-1 Process ⭐	Social & Ecological Activism	Kama Sutra
Diet: Atkins, Ornish, the Zone (Physical)	Mental Training	Kabbalah	Dream-Work	Self-Discipline	Kundalini Yoga
ILP Diet (Physical) ⭐	Taking Multiple Perspectives	Compassionate Exchange ⭐	Interpersonal	Integral Ethics ⭐	Sexual Transformative Practice
Tai Chi Chuan (Subtle)	Any Worldview or Meaning System that Works for You	TM	Psychoanalysis	Sportsmanship	
Qi Gong (Subtle)		Integral Inquiry ⭐	Art & Music Therapy	Vows & Oaths	
Yoga (Physical, Subtle)		The 1-2-3 of God ⭐			
3-Body Workout (Physical, Subtle, Causal) ⭐					

Az ILP mag moduljai és néhány gyakorlata

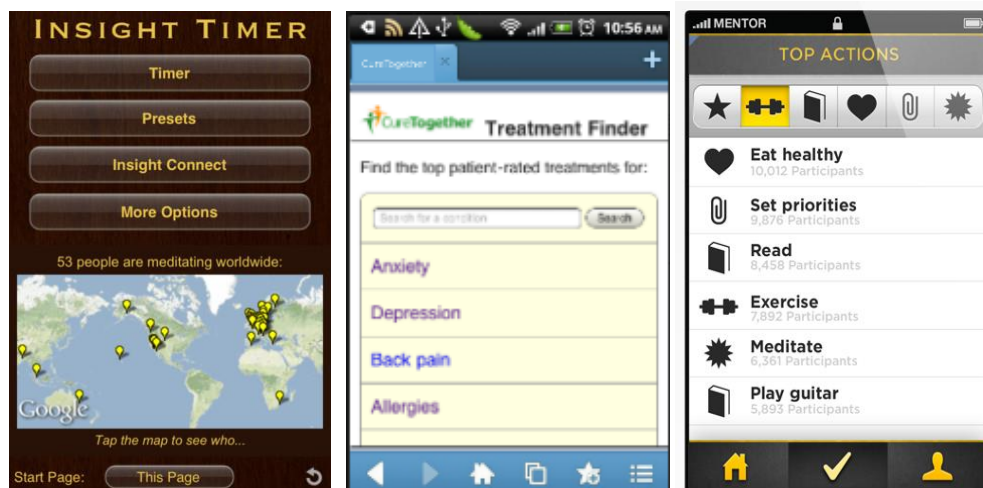
A QS mozgalom a hatásukat azonnal visszacsatolni képes eszközök rengetegét fejleszti és használja. Több ezer egészségügyi és fitness alkalmazás van csak az iTunes-on, a szenzorok pedig a néhány dolláros hüvelyk nagyságú pulzus mérőtől a 100 dolláros EEG sisakon át az 50,000 dolláros otthoni génvizsgáló gépig tartanak.



Szenzorok és okostelefonos alkalmazások

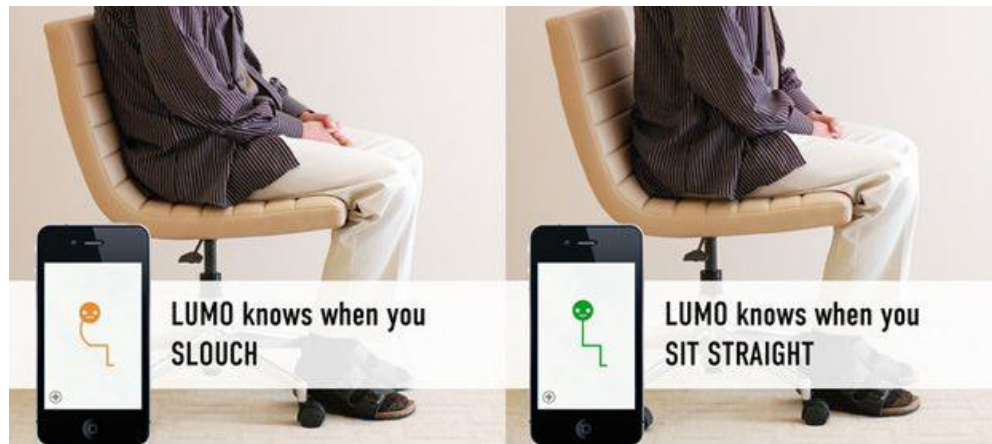
A német fejlesztésű Mentor alkalmazás a többi produktivitást növelő, célmegvalósító alkalmazáshoz képest abban különbözik, hogy igazi mentorokkal segíti a cél elérését. A kiválasztott cél bemélyítése után 3 mentort kell választani, a jó barátok, családtagok, vagy épp munkatársak közül, akiket a program mindennap értesít a haladásunkról, hogy dicsérhessenek, ha jól teljesítünk, vagy támogassanak, ha bukdácsolunk s akikkel így a célokról beszélve, energiát-inspirációt nyerünk magunk és a közösség számára.

Az Xpression egy érzelmi hőmérő, az érzelmi állapotunkról ad visszacsatolást. A mobil telefonokban lévő mikrofont használva a beszédhang alapján beazonosítja, hogy nyugodtak, boldogak, szomorúak, mérgesek, vagy éppen nyugtalanak vagyunk. Az alkalmazással beazonosítható mi volt az a pont, amikor hangulatot váltottunk, illetve hangulat görbénket összehasonlíthatjuk heti, havi időperiódusban is.



Számtalan meditációs alkalmazás van, a legizgalmasabbak az egyszerű időméréstől, a vezetett meditációig képesek az elmélyedésünket segíteni. Az Insight Timer továbbá arra is képes, hogy összehangoljon a világ bármely pontján velünk egy időben meditálókkal, legyen az ismerős, vagy idegen, a Transcend nevű app pedig az agyhullámaink mérésével navigálja meditálásunkat.

A Lumoback egy a derékon viselt tartásfejlesztő eszköz, ami amikor elkezdünk görnyedni finom vibrációval jelez és segíti a tartásunk kiegyenesítését.



A Beddit az éjszakánk tudatosítója. A szolgáltatás az alvás fázisokat, a forgolódást, a horkolást, a szívverést és az alvás mélységét rögzíti, valamint ezek alapján a látgy (a legjobb fázisban való) ébresztésről gondoskodik.



Az Eatery a számos ételnaplózás egyik legjobbjika, az ételek mobiltelefonos dokumentálásával az étkezési szokásainkat térképezi, az „erősségeinket”, az elcsábíthatóságunkat, s hogy hol lehet hozzá fogni az étkezésünk fejlesztéséhez. Mindezt a közösség erejével: mások is értékelik mit eszünk, s az így kapott adatok mentén újabb belátást nyerhetünk szokásainkról, hozzánk hasonlók inspiráló haladásáról.

A Tellspec egyike azon forradalmi étkezést segítő alkalmazásoknak, ami spektrográf segítségével valós időben elemzi az ételek összetevőit, allergének, kalória adatok kijelzésével segítve a tudatos étkezést.



Ételelemzés (35)

A QS-erek e korai digitális eszközökkel felfegyverkezve járják a teljes emberhez vezető utat, s e megannyi tapasztalat jó alapja az integrál ember életvitelét segítő modern eszköztárnak, azaz a digitális ILP kialakításának.

Magyar QS – Digitális Önismeret

Az első magyar QS csoportot Vitai Miklós és jómagam hoztuk létre 2010-ben Sárga Szervezet (teal organization) törekvésünk keretén belül. Az alapítás óta, az inkubátor jellegű közösség sokszorosára nőtt és a Prezibe költözött, hogy a legkülönbélebb témákban gazdagítsa a nemzetközi QS vérkeringést.



A QSBP magcsapata

Új struktúrák

2013-ban az Everyheartbeat.org (kb. minden szívdobbanás) világszintre terjeszti ki az addig szűk körben tesztelt rendszerét, amibe bárki rögzíteni tudja élete egészségügyi aspektusát. A projekt kiinduló kérdése, hogy mi fog kiderülni 1 milliárd ember szívveréséből? Az alapítók vállalkozásukat a Humán Genom Projekthez hasonlítják, a sok egészségügyi adatból nyert mintázatokkal betegségeket, társadalmi szintű összefüggéseket tudnak felfedezni (vö.: Google Flu Trends) és nagyobb ráhatást adni az egészségünkre.

Elképzelésük szerint pár év múlva az egészségügyi adatok megosztása a közösségi oldalak olyan természetes része lesz, mint ma egy Facebook-os állapot frissítés. Ez a kezdete annak az evolúciónak, amely során tudatosak leszünk az egyéni és a társadalmi egészségre, mely során már nem csak YouTube videón látjuk a 2 perce történt cunamit, hanem érezzük annak hatását a 7 milliárd ember szívdobbanásában.

S ez már a Big Mind és a Big Heart előszobája, amikor az emberek szívdobbanása, és a gépek zümmögése, a 7 milliárd ember elektromossága és a 80 kvintillió tranzistor elektromossága elegyedik. A következő években megszületik a Föld mindenki számára látható és átélhető idegrendszere...

Konklúzió



AZ univerzum fejlődik: az atomoktól a molekuláig, az egysejtűektől a többsejtű mikroorganizmusokig, s az evolúciós folyamatban újabb és újabb formák és valóságok jelennek meg. Az emberiség az evolúció önmagára ébredő része, az univerzum „homloklebenye”. Ez azt jelenti, hogy most már aktívan, növekvő tudatossággal részt veszünk az univerzum fejlesztésében, most épp az emberi lét meghaladásán dolgozva. Az emberiség szerte a világon szorgosan kutatja az evolúció titkait - ebben a pillanatban is, ahogy olvasod ezeket a sorokat - s egyre jobb és intelligensebb technológiákat alkot meg. S minél több mindent automatizálunk, annál kevésbé leszünk mi magunk észrevétlen szokásokat követő rabok, mert belső mechanizmusainkból a robotizálással külsőt csinálunk, s az így felszabaduló térben megszülehetjük az itt és most emberét. A tudatunk - e sorok is - már most optikai kábeleken száguldanak, s érzelmeink átsugároznak műanyag-, acél-, és szilíciumból készült tárgyainkon keresztül.

Az iPhone a természet része

Kevin Kelly hívja fel a figyelmet arra, hogy mily szegényes lenne a világunk, ha Beethoven vagy Mozart korára nem találták volna fel a hangszergyártás technológiáját... szóval a technológia nem ördögtől való, mert ahogy az ördög is, végső soron a technológia is mi saját magunk vagyunk, az elménk kiterjesztése kívülre, a világ terébe. S miután az eszközeink mi magunk vagyunk, mindarra is használjuk ami vagyunk: a Tesco a szenzorokat alkalmazottai ellenőrzésére, az árnyék internet a digitális fizetőeszköz BitCoin fegyver kereskedésre...



Természet és technológia (36)

Te válsz tudóssá

Habár a QS mozgalom súlypontja 5-ös közeli, azzal hogy sajátélményen keresztül (testileg) egészségesíti az 5-ös szintet, előkészíti a következő fejlődési stáció megélési lehetőségét.

A Pulitzer díjas Huffington post írja: „Megvannak az eszközök, amik segítenek tudatosabbá válni” továbbá a 2013-as SXSW kiállítás összegzéseként az Apple termékek formájáért felelős Frog design stúdió egyik tervezője így nyilatkozott: „a kiállított termékek azt a tervezői vágyat sugározzák, hogy a technológia háttérbe kerüljön, hogy feltáruljon emberségünk, hogy végre felnézzünk az okostelefonunkból és újra részt vegyünk a világban.” (37)

A dolgozók a legnagyobb szenzor okostelefon beszállító Qualcommnál Wi-Fis mérlegekkel és egyéb szenzorokkal mérhetik testsúlyukat és sport teljesítményüket: a felhőbe telepített ranglistán folyamatosan látják, ki hol tart a kilóban.

A gamifikáció javítja a dolgozók egészségét (38) a General Motors és az Aetna, és maga a Szilícium Völgy pedig már beépítette a meditációt, az elmélyülés gyakorlatát és a jógát a munkahelyeire.



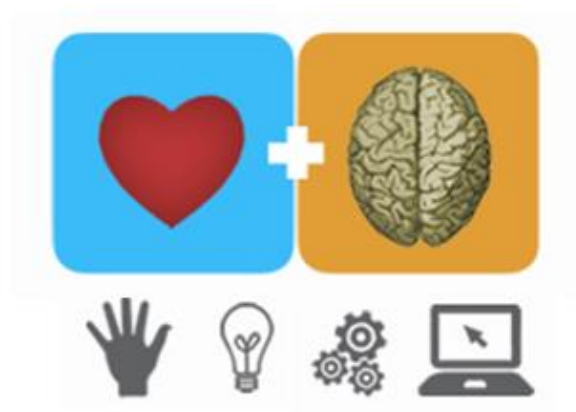
Bevezetőmben azt mondtam: úgy vélem, hogy az internetes szoftverekkel segíteni lehet világunk változását úgy, hogy az előnyére változzon, az emberek boldogabbak, kiegyensúlyozottabbak, önmagukra és környezetükre tudatosak legyenek.

Bolygónkon rendelkezésünkre áll a technológia, hogy megoldjuk globális problémáinkat, legyen az az éhezés vagy az elhízás, vagy más az egész emberiséget érintő ügy, ehhez egyedül a megegyezés szükséges. Az integrál térkép egy olyan interfész a különböző nézőpontok, „nyelvek” között, ami minden perspektívának teret ad és a sokszor egymástól távol eső szempontok értelmezhetővé, összeegyeztethetővé válnak általa. A QS pedig a jobb oldali kvadránsokba tartozó utak közül az a mozgalom, ami a technológiát arra használja, hogy ismét a testünkbe költözzünk, és ennek hatékony módszerét kidolgozza és széles tömegek számára elérhetővé tegye, így segítve a planétán a 10%-os integrál tudatosság elérését, ami egyben a társadalmi szingularitás küszöbe, amikor tömegesen látni és érezni fogjuk a lélegző bolygóban egyesülő Emberiséget.

Üdvözöllek ebben az izgalmas, új világban:

„We are already connected! – Már össze vagyunk kapcsolva.”

[The beginning of infinity videó](#)



A megoldás

Irodalom jegyzék

1. **Kumar, Supriya.** worldwatch. <http://www.worldwatch.org/nearly-two-billion-people-worldwide-now-overweight>. [Online] 2010. <http://www.worldwatch.org/nearly-two-billion-people-worldwide-now-overweight>.
2. **Service, World Hunger Education.** worldhunger. <http://www.worldhunger.org/>. [Online] 2011. http://www.worldhunger.org/articles/Learn/world%20hunger%20facts%202002.htm#Number_of_hungry_people_in_the_world.
3. **PICARD, ANDRÉ.** *Chronic diseases could cost global economy \$47-trillion.* THE GLOBE AND MAIL : ismeretlen szerző, 2012. September 10.
4. **Visser, Frank.** Who is Ken Wilber? *Ken Wilber Thought as Passion.* hely nélk. : <http://www.sunypress.edu>, September 2003.
5. **Róbert, Bőr.** *A karakterfixáció lebontásának társas elmélete és módszertana.* 2009.
6. **Andrea, Oros.** *Bevezetés az Integrál Oktatásba.* 2010.
7. **Wilber, Ken.** *Integrál szemlélet.* Budapest : Ursus-Libris Kiadó, 2008.
8. **Leonard, Annie & team.** *Story of Stuff.* hely nélk. : The Story of Stuff Project, 2010.
9. **Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE.** ncbi. *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication.* [Online] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15939837>.
10. **Bamini Gopinath, Louise A. Baur, Jie Jin Wang, Louise L. Hardy, Erdahl Teber, Annette Kifley, Tien Y. Wong, Paul Mitchell.** American Heart Association. *Influence of Physical Activity and Screen Time on the Retinal Microvasculature in Young Children.* [Online] 2011. <http://atvb.ahajournals.org/content/31/5/1233.abstract>.
11. <http://www.pbs.org/>. *Distracted by Everything.* <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/digitalnation/view/> : ismeretlen szerző, 2010. 02 2010.
12. **Rosen, Larry D.** *iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us.* hely nélk. : Macmillan, 2012.
13. **STOP/technet.hu, Pécsi.** peccistop.hu. *Divatjamúlttá válik a kézírás?* [Online] 2012. <http://www.peccistop.hu/tudomany/divatjamultta-valik-a-keziras/1056529/>.
14. **ALTER, ADAM.** The Atlantic. *How Nature Resets Our Minds and Bodies.* [Online] 2013. http://www.theatlantic.com/health/archive/2013/03/how-nature-resets-our-minds-and-bodies/274455/?google_editors_picks=true.

15. **aaronjohngregory.** Vitruvian Man. *deviantart.com*. [Online] 2013.
<http://aaronjohngregory.deviantart.com/art/Vitruvian-Man-205308040>.
16. **Wikipedia.** http://en.wikipedia.org/wiki/Moore%27s_law. 2012.
17. —. http://hu.wikipedia.org/wiki/Technol%C3%B3giai_szingularit%C3%A1s. 2013.
18. **Silva, Jason.**
19. **Foundation, New Cities.** New Cities Foundation. <http://www.newcitiesfoundation.org/>. [Online]
<http://www.newcitiesfoundation.org/index.php/new-cities-foundation-unveils-results-of-landmark-study-on-commuting-and-social-networks/>.
20. **iMind.** <http://bpmenetrend.hu/>. 2010-13.
21. **Wikipedia.** <http://hu.wikipedia.org>. <http://hu.wikipedia.org>. [Online] 2013.
http://hu.wikipedia.org/wiki/Project_Glass.
22. **@karpathy.** Google Glass #ifihadglass Winners. *stanford*. [Online]
<http://cs.stanford.edu/people/karpathy/glass/>.
23. **Wikipedia.** Wikipedia. *Wikipedia.org*. [Online] 2013.
http://hu.wikipedia.org/wiki/3D_nyomt%C3%A1s.
24. *Miért akarnál 15 ugyanolyan bögrét?* **Barbara, Markó.** <http://dasmodell.postr.hu/miert-akarnal-15-ugyanolyan-bogret>, Budapest : Origo, 2013 04 05.
25. **Attila, Csordás.** Csináld magad! - FAB. *Magyar Narancs*. 2005.09.01., 35. kötet,
http://magyarnarancs.hu/tudomany/csinald_magad_-_fab-64480.
26. **Boyd, Eric.** *Haptic Compass Anklet*. hely nélk. : Quantified Self, 2010.
<http://quantifiedself.com/2010/05/eric-boyd-and-his-haptic-compa/>.
27. **Ekman, Inger.** *Voluntary Pupil Size Change as Control in Eyes Only Interaction*.
<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1344501>.
28. **Johnson, Caleb.** *We Can Control Individual Neurons by Concentrating, Study Says*. hely nélk. : switched, 2010. <http://www.switched.com/2010/11/03/control-neurons-concentrating-caltech-ucla/>.
29. **Goetz, Thomas.** Harnessing the Power of Feedback Loops. *wired*. 2011.,
http://www.wired.com/magazine/2011/06/ff_feedbackloop/all/.
30. *The quantified self movement: some sociological perspectives.* **Lupton, Deborah.**
<http://simplysociology.wordpress.com/2012/11/04/the-quantitative-self-movement-some-sociological-perspectives/>, hely nélk. : This Sociological Life, 2012.
31. **Meisel, Ari.** *Curing the Incurable Through Self-Experimentation*.
<http://quantifiedself.com/2011/10/ari-meisel-on-curing-the-incurable-through-self-experimentation/> : Quantified Self, 2011.

32. **Dougherty, Nancy.** *QS and Mindfulness*. 2013. <http://quantifiedself.com/2013/02/qs-and-mindfulness/>.
33. **Kraft, Daniel.** *Medicine's future? There's an app for that*. TEDxMaastricht : TED, 2011. http://www.ted.com/talks/daniel_kraft_medicine_s_future.html.
34. **Miklós, Vitai.** *Quantified Self*. 2013.
35. **Bartholomeas, Ellis.** *This Is What I Ate*. Netherland : ismeretlen szerző, 2013. <http://www.ellisinwonderland.nl/this-is-what-i-ate/>.
36. **al), Volker Springel (et.** *Millennium Simulation*. [Digital] hely nélk. : Max-Planck-Institute for Astrophysics, 2005. <http://www.visualcomplexity.com/vc/project.cfm?id=308>.
37. **Dunnam, Jennifer.** *Technology Goes Peripheral, To Reveal Our Humanness*. [digital] hely nélk. : fastcodesign, 2013. <http://www.fastcodesign.com/1672116/sxsw-report-technology-goes-peripheral-to-reveal-our-humanness>.
38. **Terry, Ken.** Gamification Boosts Employee Health Behavior, Blue Shield Argues. *informationweek*. 2012., <http://www.informationweek.com/healthcare/patient/gamification-boosts-employee-health-beha/232900572>.
39. **WALTZ, EMILY.** Five Stories From the Front Lines of the “Quantified-Self” Movement. *ieee Spectrum*. 2012., <http://spectrum.ieee.org/biomedical/diagnostics/five-stories-from-the-front-lines-of-the-quantifiedself-movement>.