



Integrált tudás

Az integrál kifejezés leginkább a matematikából ismert, jelentése: egységesít, összevon, összesít. Vajon lehet-e integrálni az egymással örökös vitában álló tudományokat, illetve nézeteket, például a pszichológiát, a vallásokat és a spiritualitást, az ezotériát? Ezekre a kérdésekre válaszol **Gánti Bencétől**, a budapesti Integrál Akadémia alapítója.

■ Mi készítette arra, hogy klinikai szakpszichológusként elinduljon a spiritualitás irányába?

– Édesapám grafológus volt, így egészen fiatalon olyan emberekkel kerültem kapcsolatba, akik foglalkoztak spirituális kérdésekkel. Javaslatukra sok mindent kipróbáltam, meditációkra, különféle előadásokra jártam. Eleinte az ezotérikus, majd a keleti tanok ragadtak meg, pszichológiai tanulmányaim idején pedig foglalkoztam jógával, asztrológiával, a rejtett valóság megismerésével, indián spiritualitással, samanizmussal stb. A buddhizmus tanait India, Burma, Thaiföld buddhista kolostoraiban ismertem meg. Megértettem, hogy fontos mindennek a filozófiai, pszichológiai háttere, de a tudás csak gyakorlás, tapasztalás során válhat sajátunkká. Kezdetből fogva úgy láttam, hogy a pszichológia és a spiritualitás nem egymásnak ellentmondó, két különböző világ, hanem minden ember belső valóságának egy-egy része. Ebben a fölismerésben erősített meg az integrálpszichológia atyjának, Ken Wilbernek a munkássága is, aki tudományos rendszerbe foglalta, miképp illeszthető össze ez a két világ. A sok gya-

korlás, önismereti munka és terápia után revelációként hatott, hogy valaki kidolgozta azt a szintézist, amely maximálisan egybeesik az én világnézetemmel.

■ Volt-e segítségére valamilyen minta, amelyet követhetett?

– Csak a saját elképzeléseimre hagyatkozhattam, hiszen a mai napig a világon ez az egyetlen ilyen összetett képzés. Belső készítés, meditálás, intuíció, a nyugati, keleti iskolák tanulmányozása mutatta meg, hogyan álljon össze egy hiteles pszichospirituális iskola. Végül négy összetevőt határoztam meg. A lélektani és spirituális elméletek elsajátítása, a saját élményű, csoportos pszichoterápiákon való részvétel, a meditációs elvonulás és a lelki segítői gyakorlatok elsajátítása. Ha valaki megszerezte a szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, tapasztalatokat, a saját élményeivel átélte a terápiát, a spirituális gyakorlást, és tudja, miképp kell másokkal bántani, akkor integrálpszichológussá vált.

■ Hogyan alakul a tanmenet?

– Az első félév egy spirituális körséta a Földön, amely felöleli az összes spirituális hagyományt, a jógát, a buddhizmust, a szufizmust, a kabbalát, a samanizmust

s egyéb ezotérikus tanításokat. A második félév lényegében pszichológia körséta, amely a különféle irányzatok, terápiás módszerek megismertetését öleli fel, ökológiai kitekintéssel. A második és a harmadik év az integrálpszichológia témáiban való elmélyülésről szól. A cél az emberközpontú, empatikus, önmegvalósító állapot elérése. Az integrál elméleten belül létezik egy 10 fokra osztott személyiségfejlődési modell, amely a csecsemőkortól kezdve a felnőttkorig, az önmegvalósításon át a spirituális fölébredésig lévő stációkat jelöli. Az ötödik szint a tudományos, racionális világunk, vagyis a tudat szintje. Iskolánk a hatos szintet, azaz az önmegvalósító, egymásra odafigyelő, empatikus embert célozza meg. Tanítványaink zöme a 30-40 évesek közül kerül ki, de akad 65-70 éves diákunk is. Bár az alsó korhatárt nem szabtuk meg, mégis csak 23-25 évesen kezdenek szállingózni hozzánk, hiszen a 18 év körüli, friss felnőttek még nem kötelezik el magukat az önismeret útjának. A nemek aránya is ideális: a hallgatók 60 százaléka nő, 40 százaléka férfi.

■ Felmerül az emberben a kérdés, hogy modern világunkba lehet-e „integrálni” az integrálpszichológiát? És az is, hogy a válások aszkézise hogyan fér össze a fogyasztói társadalom dőzsölésével?

– Az integrálszemlélet arra nevel, hogy alakítsd ki a magad belső integrációját. Az iskola biztosítja az univerzális fejlődési sémát, a lehetséges információkat a rendszerek közötti összefüggésekről, az emberi lélek működéséről, de a belső elmélyülés során mindenkinek magának kell megtalálnia és kifejezésre juttatnia a saját alkalmazását. Napjainkban már egyre többen tekintik a látszólagos ellentéteket egymást kiegészítő párként, és lassan újra összeáll, egységbe rendeződik a globális tudás. Egyszerre tiszteljük az ősi hagyományokat és a modern vívmányokat, az emberiség pozitív, spirituális és szociális értékeit: azaz az együttérzést, az igazságot, a fölébredést. Szeretnénk életre kelteni az ún. empatikus egységtörekvést, a különféle hitek és nézetek elfogadását.

A. J.

ELIXÍR-TIPP

Ha többet szeretne megtudni az integrálpszichológia lényegéről, a kattintson a <http://www.integralakademia.hu>

honlapra vagy látogasson el március 18-án, az Integrál Akadémia nyílt napjára!