



Integrál pszichológia fejlődési modelljének és a hindu csakrarendszernek az összehasonlítása

Név: Jakab Zsolt III. évfolyam

E-mail: tuzesfeny@gmail.com

Konzulens: Rigó Katalin

Budapest, 2011. április

Tartalomjegyzék

I. BEVEZETÉS	3
II. INTEGRÁL SZEMLÉLET	4
ALAPÍTÓ.....	4
INTEGRÁL SZEMLÉLET.....	4
<i>A 4 kvadráns és az evolúció.....</i>	<i>6</i>
<i>A tudatfejlődés szintjei.....</i>	<i>9</i>
<i>Tudatfejlődés sávjai, a fejlődési vonalak.....</i>	<i>11</i>
<i>A tudat állapotai.....</i>	<i>12</i>
<i>A tudat típusai.....</i>	<i>14</i>
<i>Öt ág egyben az AQAL modell.....</i>	<i>14</i>
A LÉTRA SZINTJEI.....	15
0. szint: prenatális – ősmátrix	17
1. szint: szenzoros – fizikai (0-8/12 hónapos kor).....	17
2. szint: fantazmikus –érzelmi (8/12 hótól kb 3 éves korig).....	18
3. szint- leképező elme (3-6 év, óvodáskor).....	20
4. szint – szabály/szerep elme (6/7 éves kortól kb 12-ig, kisiskolás kor)	23
5. szint – racionális elme (12 éves kortól).....	25
6. szint – integrált tudat.....	27
7. szint - okkult.....	29
8. szint - szubtilis	31
9. szint – kauzális.....	33
10. szint – non-duális.....	33
A létra modell sajátosságai	34
III. CSAKRÁK.....	37
KUNDALINÍ – TUDATFEJLŐDÉS A CSAKRÁK TÜKRÉBEN.....	38
1. MOOLADHARA - GYÖKÉRCSAKRA.....	39
<i>Mooladhara kapcsolata a létra szintjeivel.....</i>	<i>41</i>
2. SWADHISTANA – SZAKRÁLIS CSAKRA	41
<i>Swadhistana kapcsolata a létra szintjeivel</i>	<i>43</i>
3. MANIPURA – NAPFONAT CSAKRA	43
<i>Manipura kapcsolata a létra szintjeivel.....</i>	<i>44</i>
4. ANAHATA - SZÍVCSAKRA	45
<i>Anahata kapcsolata a létra szintjeivel</i>	<i>47</i>
5. VISHUDDHI - TOROKCSAKRA	48
<i>Vishuddhi kapcsolata a létra szintjeivel</i>	<i>49</i>
6. AJNA – HOMLOKCSAKRA	50
<i>Ajna kapcsolata a létra szintjeivel.....</i>	<i>51</i>
7. SAHASRARA - KORONACSAKRA	51
<i>Sahasrara kapcsolata a létra szintjeivel.....</i>	<i>52</i>
KUNDALINÍ LEERESZKEDÉSE.....	52
<i>Kapcsolata a létra szintjeivel</i>	<i>53</i>
IV. ZÁRÓ GONDOLATOK.....	54
V. FELHASZNÁLT IRODALOM	55

I. Bevezetés

Szakedolgozatom témája két fejlődési rendszer összehasonlítása. Az egyik rendszer az integrál pszichológia fejlődési elmélete, amit az Integrál Akadémián sajtótítottam el többéves tanulmányom során, és amely képzéshez ezt a szakedolgozatot készíttem. Ez a rendszer mutatja be talán a legteljesebb képet jelenleg az emberi fejlődésről a születéstől a megvilágosodásig. Magába foglalja az összes elérhető nyugati fejlődés lélektani elméletet és a keleti spirituális tapasztalatokat. A másik rendszer a hindu filozófia hét fő csakrából álló rendszere, amit én korábban már több helyen is tanultam, és amely gondolkodásom, tapasztalataim keretrendszerévé nőtte ki magát. Meditációim, gyógyulásaim és gyógyításaim során saját tapasztalatot szereztem a működésükről. A csakrákat sok oldalról meg lehet közelíteni, ennek az egyik módja az, hogy a legalsótól a legfelsőig kvázi sorba állítjuk őket. A csakrák rezgése nő alulról felfelé, vagyis felfelé emelkedve egyre magasabb tudatosság kapcsolható hozzájuk, így ez alapján egy fejlődést képviselnek. A csakrákkal nagyon sokan foglalkoznak látoktól kezdve megvilágosodott joga mesterekig, ezért ez egy nagyon elterjedt rendszer lett, és így gyakran egy elég felületes tudássá vált. Azt gondolom, hogy ez egy mély rendszer, egy olyan rendszer, ami a mi energiarendszerünk része, ugyanúgy mint a karunk és a szívünk a testünk része, ezért érdemes vele foglalkozni.

Mind a két rendszert mélynek és szerteágazónak tartom, ezért már egy-két éve érdekelt az összefüggéseik. Mai napig nem találtam olyat, aki ennek a két rendszernek az összehasonlításával komolyan foglalkozott volna, miközben sokakat érdekel a téma. Több barátommal és tanfolyamtársammal is beszélgettem a két rendszerről és mindenkinek volt véleménye az összefüggésekről. Meglepődve tapasztaltam, hogy sokszor igen különbözőek. Az én dolgozatom is egy lesz a több elmélet közül, azonban annyiban többet nyújt, hogy mind a két rendszert tüzetes vizsgálat alá vettem és ez alapján mondtam véleményem. Ezért a szakedolgozatom akár egy együtt gondolkodást is elindíthat.

Örülök, hogy ezzel a témával foglalkozhatok a szakedolgozatom során, mert így elmélyedhetek az emberi fejlődés szerteágazó útjain és jobban megérthetem saját magam és mások működését. Ezáltal ráláthatok, hogy én és mások hol tartanak ezen az úton. Talán ezzel jobban el tudom fogadni, hogy hol tartok és észre veszem, hogy merre érdemes továbbhaladnom. A kedves olvasónak azt javaslom, hogy ilyen szemmel is olvassa a szakedolgozatom, megfigyelve a saját fejlődési szintjeit. Mindenkinek kellemes önfelfedezést kívánok hozzá.

II. Integrál szemlélet

Alapító

Integrál szemlélet alapítója Ken Wilber, aki 1949-ben Oklahomában (USA) született. Az egyetemi tanulmányait orvostudománnyal kezdte, majd két év után biokémiára váltott, de a doktori képzést már nem fejezte be, mert nem tudott egyetérteni a tudományos szemlélet anyagközpontúságával.

Wilber saját szellemi útjára lépve önállóan kezdte olvasni, összevetni és szintézisbe foglalni a nyugati és keleti tudományos, filozófiai és pszichológiai irányzatokat. Szellemi „éhségét” és kapacitását jól jellemzi, hogy naponta 2-3 könyvet olvasott el, 17 éves korától rendszeresen meditált, és mindössze 23 éves volt, amikor 1977-ben megjelent első, nagyszabású tudatelméleti könyve *The Spectrum of Consciousness* (A tudat spektruma) címmel. Ezzel a művel nagy elismeréseket és heves kritikákat váltott ki. Tudatelmélete a nyugati tudomány, a keleti és nyugati misztika, valamint az ősi filozófia eredményeit ötvözi, és egy új világmagyarázat alapjait rakja le. Azóta húsz könyvet és számos esszét publikált. Ken Wilbert a hatvanas években az akkoriban alakuló transzperszonális pszichológia legjelentősebb képviselőjeként tartották számon, azonban túlnőtt annak keretein, és létrehozta saját ún. „integrál pszichológiáját”. Wilber művei napjainkban már világszerte megjelennek.



1. ábra: Ken Wilber

Forrás: <http://www.integralakademia.hu/bemutakozas/az-integral-szemleletrol>

Jelenleg az Egyesült Államokbeli Denverben, Colorado államban él, ahol pezsgő szellemi műhely alakult ki körülötte, és az „Integrál Elmélet” lényegében egy új irányzattá formálódott. Ennek intézményeként Wilber 1998-ban megalapította az integrál tan elterjesztését, részletes kidolgozását és gyakorlatba ültetését célzó Integrál Intézetet. A kaliforniai JFK Egyetem 2006 ősztől kínál először M.A. végzettséget adó „Integrál Elmélet” képzést. Emellett az Integrál Intézet szervezésében folyamatosan zajlanak élő workshopok és online tanfolyamok, ahol az integrál rendszert tanítják.

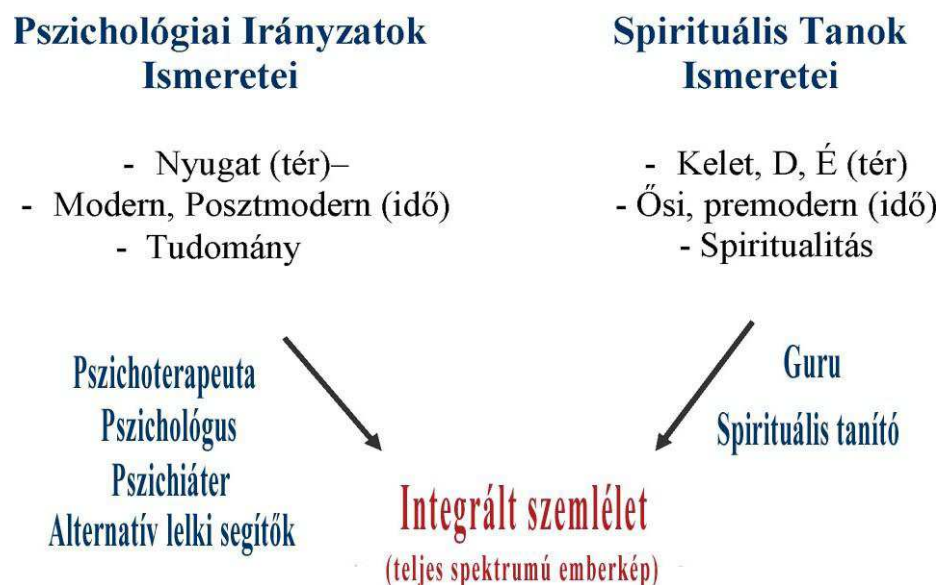
Integrál szemlélet

A XXI. század elejére alapvetően megváltozott a világ. Régen az ember egy-egy spirituális vagy lelki hagyományhoz, körhöz, csoporthoz tartozott, mert a családja, a faluja, vagy a szülők, helyi kultúrája azt vallotta. A kultúrák nem érintkeztek úgy, mint ma, nem volt globális kommunikáció. Ma van. Ma a Föld legtöbb jelentős önfeljesztő és világjobbító módszere, testil-lelki-szellemi, egyéni és közösségi terápiája jelen van, többezres dömpingben. A kultúrák egyre jobban és jobban keverednek keresztbe-kasul a Földön. 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.

Több megközelítés foglalkozik az integráció igényével, de a legtöbb a rész-integrációig jut el, összeintegrál a 10.000-ból pl. 2-3 vagy 5-8 módszert. Jelenleg – tudomásunk szerint - egy olyan modell létezik, amely globálisan integrált, tehát mindent befog a 10.000-es nagyságú piacról. Ez a Ken Wilber által megalkotott integrál elmélet (integral theory), melyet (kissé leszűkítve) integrál pszichológiának is nevezünk. Az integrál modell tehát nem más, mint egy átfogó térkép, mely megkísérli keretbe, rendszerbe foglalni az emberi fejlődés minden ismert rendszerét és modelljét.

Az integrál modell egy többszörösen integrált modell, mivel integrált térben, időben és megközelítésmódban. Integrált a térben, mert a Föld valamennyi elérhető tudását integrálja. Nem csak a kelet és a nyugat tudásának ötvözése történik meg, hanem észak és dél is integrálódik. Vagyis a földkerekség valamennyi, az ember testi-lelki-szellemi oldalával kapcsolatos elérhető tudását összefoglalja, a Föld valamennyi nagy spirituális hagyományát a kereszténységtől kezdve a keleti buddhizmuson, szufizmuson át a sámánikus kultúrákig, a független tanítóig. Integrálja a nyugati pszichológiát éppúgy, mint az alternatív lelki segítők modelljeit. Az integrál modell integrált az időben, mivel mind a premodern (a felvilágosodás előtti világ), a modern (a felvilágosodott, tudományos-materiális világ) és posztmodern kort (a hatvanas évek óta létrejött, modernitás kritikájára épülő szemléleteket) is felöleli. Integrált a modell a megközelítésmódban, mert integrálja a spiritualitást és a tudományt. Az alábbi ábra ezt az integrációt foglalja össze:



2. ábra: Az integrálás sémája

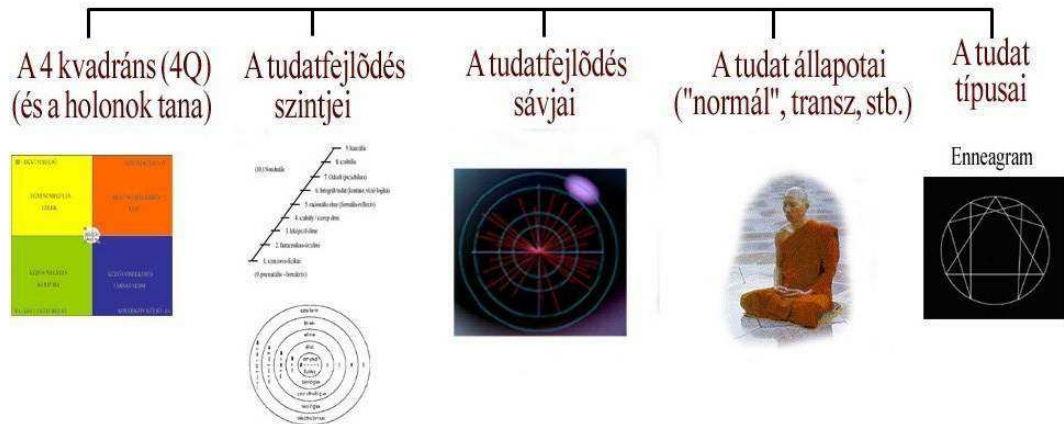
Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából

Az integrál szemlélet egy igen fontos tényezője, hogy elismer minden rendszert, elismer minden területet, mely tudományos alapokra helyezett, objektív kutatásokon, vagy szubjektív, hiteles élménybeszámolókon alapul. Nem állítja, hogy egyik rendszer jobb, vagy a

másik kevésbé jó, minden hiteles nézőpontot önmagában érvényesnek tekint, és így összerendezhetővé, átláthatóvá teszi a különféle ismereteket.

Wilber ezt a komplex tudáshalmazt úgy foglalta egy egészbe, hogy öt fő komponenset határozott meg, amelyek összegzik az elméleteket. Ezek a kvadránsok, szintek, vonalak, állapotok és típusok.

Integrál Pszichológia



3. ábra: Az integrál pszichológia 5 fő ága

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából

Az integrál pszichológia bemutatását a következőekben úgy folytatom, hogy az öt ágat külön-külön bemutatom. Miután az olvasónak kialakul egy teljes képe a rendszerről, a tudatfejlődés szintjeit, elterjedtebb nevén a létraszinteket külön részletesen kifejtem, hogy a dolgozat későbbi részében a csakrák működésével és evolúciójával össze tudjam hasonlítani.

A 4 kvadráns és az evolúció

Wilber az integrál modell megalkotásakor, ahogy már említettem rengeteg könyvet elolvasott. Ezek alapján azt feltételezte, hogy a különböző rendszerek mögött, a sok hasonlóság mögé elrejtve létezik egy alap fejlődési, evolúciós modell, amelyből valamennyi levezethető. Hosszú ideig próbált e mögöttes egységes forrásra rátalálni, már majdnem fel is adta, amikor is rájött, hogy a rendszerek négy eltérő típusba sorolhatók és mind később látni fogjuk mind a négy típusra érvényes ugyanaz az evolúciós modell. Ezek a modellek, rendszerek tehát nem egy csoportba tartoznak, hanem négybe. Ezt a rendszert nevezte el négy kvadránsnak.

Wilber arra jött rá, hogy a világban bármi négy nézőpontból szemlélhető, ez a világ négy nézőpontja. Van az a nézőpont, amikor a jelenségek belsejéről, a szubjektív élményről beszélünk és van, amikor a dolgokat kívülről szemléljük, ilyenkor külső leírást adunk róluk. Így tehát van egy belső és egy külső világ, melyeket ha a modell alapján 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, baloldalra 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, mert a testi működés gyógyszeres szabályozása, a biológia, fizika és orvostudomány területe, továbbá az ökológia a fizikai külvilág, a természet területe.

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, az megintcsak egyéni jelenséggel foglalkozik. Amikor egy csoport terápiazik, 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

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 NÉGY KVADRÁNS		BELSŐ	KÜLSŐ	
EGYÉNI	BF - EGYÉNI BELSŐ	EGYÉNI MEGÉLÉS LÉLEK	EGYÉNI KÜLSŐ - JF	EGYÉNI
	KOLLEKTÍV	KÖZÖS MEGÉLÉS KULTÚRA	KÖZÖS VISELKEDÉS TÁRSADALOM	KOLLEKTÍV
	BA - KOLLEKTÍV BELSŐ	BELSŐ	KÜLSŐ	

Készítette: Gámbi B.

Ahogy az ábra mutatja a négy kvadráns közepén a Belső Önmagunk van, azaz a Szellem, a Világszellem, a spirituális Önvaló, az Isten, bárhog is nevezze az adott kultúra. Transzperszonális (spirituális) szemmel nézve a négy kvadráns nem más, mint a Szellem négy arca, négy megnyilvánulási területe, melyeken egyszerre nyilvánul meg.

Amikor a bal felső kvadráns (BF) nézőpontjából szemlélem a dolgokat, akkor abból a nézőpontból nézek, hogy adott dolog hogy néz ki az „én” nézőpontjából, mégpedig belülről nézve, vagyis az egyéni, szubjektív belső megélés szemszögéből. Ide tartoznak pl. az egyén szintjén gondolataink, érzelmeink, vágyaink, fantáziáink, tudatosságunk. Továbbá ide soroljuk azokat a területeket, amik az egyéni belsővel foglalkoznak, mint például a pszichológia, pszichoterápia, meditáció, spiritualitás. Ennek a nézőpontnak az elméletalkotója többek között Freud, Jung, Piaget, vagy akár Buddha. Ez a kvadráns tehát a lélek területe. A bal alsó kvadráns (BA) még mindig a belső megélés szemszögéből tekint a világra, az „én” nézőpontja helyett azonban a „mi” nézőpontját alkalmazza. Itt tehát adott dolgot szemlélünk belülről, a velünk egy közösségbe tartozók közös szemüvegén át, ez a negyed tehát az interszubjektív világ, szűkebb értelemben egy pár belső megélése, vagy tágabb értelemben egy csoport közös, belső értékrendje vagy még tágabb értelemben a kultúra területe. E kvadránsba soroljuk például a csoportlélektant, a család vagy párterápiát, a kulturális antropológiát.

A jobb felső kvadráns (JF) az egyéni külső nézőpont, vagyis én nézem meg kívülről az adott dolgot, hogyan írható le szemlélődésem tárgya kívülről, objektívan, empirikus módon. Itt a külső, objektív világról van szó, a test világáról. Ide tartoznak például a természettudományok, a pszichiátria, az agykutatás területei vagy az elméletalkotók közül Darwin vagy Watson. A jobb alsó kvadráns (JA) a közös nézőpontot veszi figyelembe kívülről, amely a társadalom területe, E területhez tartoznak a családi vagy társadalmi rendszerek, a szociológia, az ökológia, a csoport külső normái, viselkedése és az elméletalkotók közül például Marx.

Spirituálisan nézve a négy negyed a Szellem négy arca. A négy kvadráns tehát bármely dolognak a négy alapvető nézőpontját, lehetséges szemszögét jelenti. Ezzel a térképpel adott dolgot, jelenséget megnézve a valóságot a maga teljességében látom, valamennyi aspektusát egyformán fontosnak elismerve. A négy kvadráns modell abban is segít, hogy minden egyes elméletet, tant, modellt rendszerbe foglalva lássunk, s elhelyezve a négy kvadráns valamelyikében megértsük, hogy az adott elmélet, modell milyen nézőpontból szemléli a világot. A modell segítségével megérthetjük, hogy nem kell eldöntenünk, hogy a vallás vagy a tudomány, a lélek vagy a test a valóság, hiszen mindegyiknek helye van a világban, tulajdonképpen mindegyik más-más oldaláról írja le a valóságot. A vagy-vagy helyett az és-és gondolkodásra hív meg ez a szemlélet, kölcsönösen függő valóságok együttlétézésre. Amikor valaki csak egy kvadránsra akarja leredukálni a világot: „a test a valóság, a lélek csak az idegrendszer működési terméke”, azt kvadránsredukciónak nevezzük. Vagy például ha objektív empirikus lencsén át vizsgáljuk a szubjektív lelki valóságot, akkor nagyrészt eltorzul mindaz, ami értékes abból a lelki dinamikából.

Néhány példa arra, hogy mely diszciplínák mely kvadránsokba tartoznak:

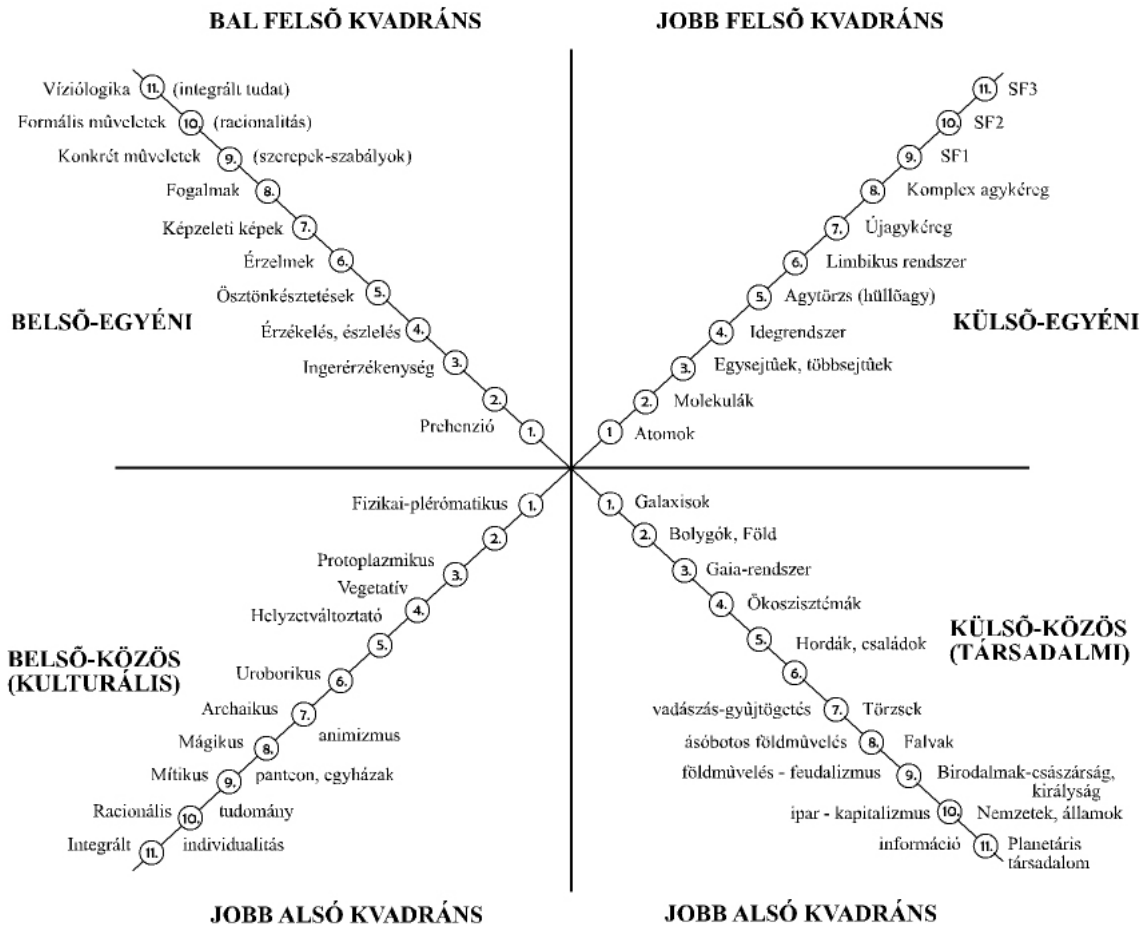
	BELSŐ		KÜLSŐ	
	<i>Bal oldali utak:</i>		<i>Jobb oldali utak:</i>	
EGYÉNI	-szubjektív		-objektív	Területek:
	-értelmező		-empirikus	természettudományok
	-hermeneutikus		-monológizáló	fizika
	-tudat		-forma	biológia
	Személyek:	Területek:	Személyek:	biokémia
	Freud	pszichológia	Skinner	élettan-anatómia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

5. ábra: A négy kvadráns a pszichoterápiában

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából

A tudatfejlődés szintjei

Wilber integrál elméletének az egyik legizgalmasabb és talán legismertebb területe a tudatfejlődés szintjei, amit egyszerűen létramodellként emlegetnek. Ez az integrál pszichológia második ága. Lényege hogy mind a négy kvadránsban ugyanaz a fejlődés, növekedés jön létre. Ez azt is jelenti, hogy mind a négy kvadránsban fejlődési szakaszok vannak, melyeket létraszerű ábrázolással, a belső középpontból kiindulva szemléltethetünk. Az egyes szintek egyre fejlettebb állapotokat jelenítenek meg. Ezek a szakaszok, folyamatukban egymásra épülnek a fejlődés kiterjedésével. Minden egyes szintnek megvan a maga megfelelője mind a négy kvadránsban.



6. ábra: A négy kvadráns részletes ábrázolása

Készítette: Gánti Bence. Forrás: Wilber, K. (2009): A Működő Szellem rövid története.

Minden kvadráns szintjei együtt járnak a többi kvadráns szintjeivel. Például a magas vérnyomású (JF) törtető vállalatvezető (BF) leginkább a tudományos-racionális kultúrában vagy szubkultúrában (BA) található meg, amely többnyire ipari nagyvállalatokban (JA) szokott előfordulni. Ebben a példában a helyzet mindezen aspektusa ugyanolyan „létra” szinten fordul elő minden egyes negyedben, ezért az 5. ábra ötös szintjének felelnek meg. Azért fontos a szintek jelzése, mert ezek teszik lehetővé, hogy jobban felmérjük, és jobban bánjunk azokkal a valóságokkal, amelyeket az egyes kvadránsok feltárnak. Minden egyes negyed térképként szolgál a valóság különböző területeihez.

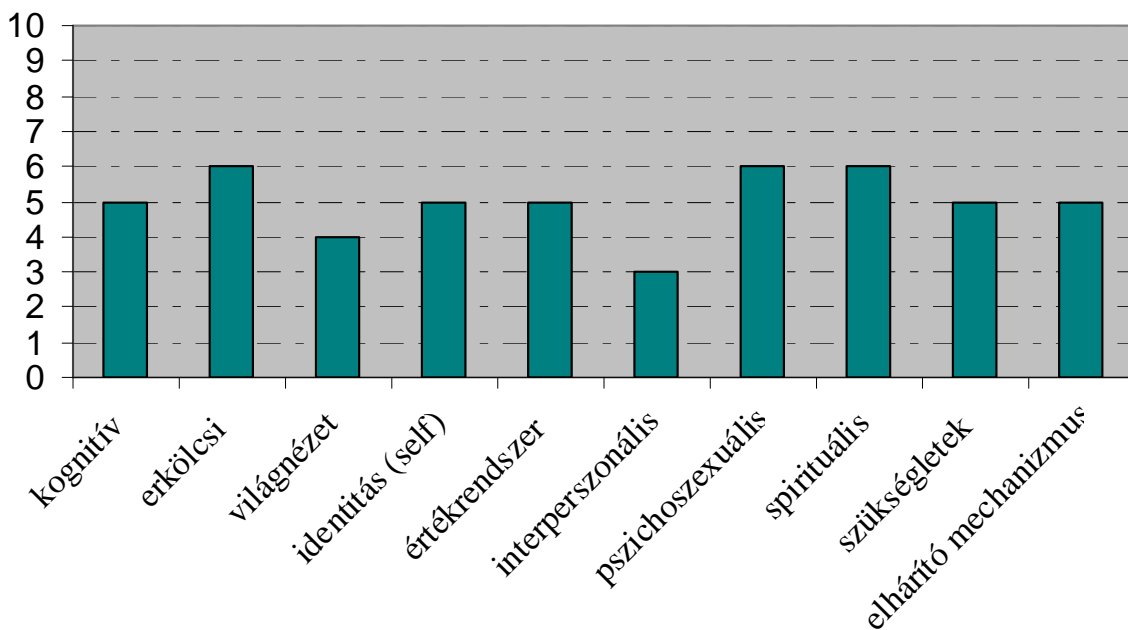
Az egyes kvadránsok szintjei egy úgynevezett holarchiát szemléltetnek, ami olyan hierarchiát jelent, amelyben minden új szint új szerveződési formát vagy képességet ad a hierarchiához, meghaladja a korábbi szintek korlátait, de ugyanakkor magába foglalja ezen korábbi szintek legfontosabb aspektusait. Ennek eredményeként minden szint egyszerre része egy nagyobb struktúrának, miközben saját maga is egy egészet képvisel. A belső egyéni (BF) téren az érzékeléseket meghaladják és tartalmazzák az impulzusok, amelyeket meghaladnak és tartalmazznak az érzelmek, amelyeket meghaladnak és tartalmazznak a szimbólumok, amelyeket meghaladnak és tartalmazznak a fogalmak. Ehhez hasonló módon a kulturális (BA) tartományban ez a dinamika bukkan fel az archaikus értelmezésektől a mágikus

magyarázatokig, a mitikus történetektől a racionális nézeteken át az integrál szemléletig tartó íven. Az objektív tartományban ezt a mozgást látjuk az atomoktól a molekulákon át a sejtekig, a szövetekig, a szervekig. A társadalmi (JA) tartományban pedig a galaxisoktól a bolygókig, az ökoszisztémákig, a családokig és a falvakig terjed a sor (lásd a fenti ábrán, hogy mit halad meg és mit tartalmaz a fejlődés az egyes kvadránsokban). Wilber azt is vallja, hogy az evolúcióban csak akkor lehetséges a soron következő lépés, az evolúciós ugrás megtétele, ha a fejlődés mind a négy kvadránsban bekövetkezik, a valóság mind a négy aspektusában.

A létra egyes szintjeit az integrál pszichológia öt ágának a kifejtése után mutatom be részletesen.

Tudatfejlődés sávjai, a fejlődési vonalak

Az integrál pszichológia öt ágának harmadik ága a fejlődésvonalak, amelyekkel leírhatjuk azokat az egyes képességeket, amelyek szintenként fejlődnek ki a kvadránsok által megjelenített aspektusaiban. Ha tehát a szinteket a kontúrvonalaknak fogjuk fel a valóság térképén, akkor a fejlődési vonalak azokat a különböző útvonalakat jelölik, amelyeken át bejárhatjuk az emberben rejtőző képességek hatalmas vadonját. Az élmények egyéni-belső negyedében a fejlődési vonalak része a kognitív, érzelmi, emberek közötti és morális képességek – jóllehet nem korlátozódik csupán ezekre. Ezeket a képességeket gyakran emlegetik az ember sokféle intelligenciájaként. Ennek az a háttere, hogy mindannyian fejlettebbek vagyunk bizonyos területeken, mint másokon. Az integrál elmélet pszichográfion ábrázolja az emberek sajátos fejlődési profiljának egyes vonalait. Az alábbi ábrán egy személy pszichográfjára adok egy példát:



7. ábra: Példa egy személy pszichográfjára
Saját készítés.

A szociográf ehhez hasonlóan a család, csoport, kultúra vagy társadalom körében lévő különböző fejlődési vonalakat ábrázolja. A kultúrákban található vonalak között vannak a mozgásos képességek, az interperszonális érettség (pl. rabszolgák hiánya, nők jogai, polgári szabadságjogok), a művészi kifejezés (pl. zenei formák, kormányzati támogatás a művészeteknek), a kognitív vagy technikai képességek, a várható élettartam (pl. egészségügyi ellátó rendszerek, táplálkozás) és a sokfázisú érettség. A sokfázisú (polifázisos) kifejezés arra utal, hogy a kultúra tagjai számára általában hozzáférhetőek-e a különböző tudatállapotok; például sok bennszülött kultúrában képesek kiváltani különböző tudatállapotokat, miközben a nyugati társadalmak általában az éber, racionális tudatot hangsúlyozzák a többi valóságmegtapasztalási mód rovására. Az integrál szemléletű szakember diagnosztikus eszközként tudja alkalmazni a vonalakat, hogy az egyének és csoportok eme aspektusai biztosan a helyükre kerüljenek és hatékonyan működjenek.

Eddig azokról a közismertebb vonalokról írtam, amelyeket a bal felső negyedben találunk. Minden kvadráns minden vonalának megvan a maga megfelelője a többi kvadránsban is. Példa: a bal felső negyedben alakuló gondolkodási (kognitív) vonalnak megvan a maga megfelelője a jobb felső kvadráns viselkedési és neurofiziológiai fejleményei terén, a bal alsó negyed interszubjektív képességeinek alakulásának és a jobb alsó negyed nyelvtani szerkezeteinek terén. Valójában minden egyes kvadránsban számos különböző vonal létezik. A jobb felső negyed vonalai között találunk olyan fejlődési utakat, mint az izomzat és csontozat fejlődése, az agyhullámok, az idegrendszer és más testi struktúrák. A bal alsó negyed fejlődési vonalai közé tartoznak a különböző világnézetek és kulturális értékek, a különböző interszubjektív dinamikák, a vallási és filozófiai nézetek, valamint a nyelvi jelentésadás. Végül a jobb alsó kvadráns vonalaiban találjuk a különböző ökoszisztémák fejlődését, valamint az alkalmazkodás evolúciós útjait, a geopolitikai struktúrákat és a termelőerőket.

A fejlődési vonalakat az különbözteti meg a tudatállapotoktól vagy a típusoktól – az integrál szemlélet negyedik és ötödik ágától, amiről a következő két fejezetben lesz szó –, hogy a fejlődésvonal szakaszos fejlődést tükröz, ahol egyre nő az összetettség, úgy hogy minden szint meghaladja és magába foglalja a korábbi. Úgy is mondhatnánk, feltétele, hogy felismerhető szakaszok sorozatából álljon, amelyek egy bizonyos sorrendben tárulnak fel és egy-egy szakaszt ne lehessen átugorni a fejlődés során.

A tudat állapotai

A négy kvadráns, a fejlődési szintek és vonalak mellett megkülönböztetjük a különböző állapotokat, amelyek szintén egy-egy kvadránsra jellemzőek. Ez az integrál pszichológia negyedik ága. Az állapotok a valóság aspektusainak időbeli megjelenései, amelyek néhány másodperctől néhány napon át, bizonyos esetekben akár hónapokig vagy évekig is tarthatnak. Az is jellemző rájuk, hogy egymással összeegyeztethetetlenek, például nem lehetünk egyszerre ittasak és józanok, ugyanaznap nem tombolhat egy városban hóvihár és kánikula. Alább olvasható néhány példa ezekre az egyes kvadránsokra jellemző állapotokból.

A bal felső kvadránsban találjuk a fenomenológiai állapotokat, például az emelkedett vagy nyomott érzelmi állapotokat, a hirtelen felismeréseket, az intuíciókat és a pillanatnyi érzelmi állapotokat. Léteznek az ébrenlét, az alvás, a mélyalvás, valamint a Tanú (az összes tudatállapotot megfigyelő tiszta tudatállapot) természetes állapotai, sőt ide tartozik még a non-duális állapot is, ahol a Tanú beleolvad mindenbe, amit megfigyel (erről később lesz szó). Különböző vallási hagyományok gazdag és finom részletekbe menő leírásokkal szolgálnak nekünk ezekről az állapotokról. Ráadásul vannak módosult tudatállapotok is, amelyeket vagy külsőleg válthatunk ki (pl. kábító- vagy tudattágító szerek, traumák vagy halálközeli élmény következtében) vagy belsőleg idézhetünk elő vagy tanulhatunk meg (pl. meditációs, holotróp, áramlat-, éberálm- és csúcselmények). A tanult állapotok gyakran egymást követő mintázatban tárulnak fel, sőt stabilizálódnak, és a durvától a finomon át a nagyon finom élményformáig változhatnak, ezért tudatállapot-szinteknek nevezzük őket.

A jobb felső kvadránsban vannak az agyi állapotok (alfa, béta, théta és delta) illetve a hormonállapotok (az ösztrogén-, progeszteron és tesztoszteron-ciklusnak megfelelően). Léteznek viselkedéses állapotok is, például a sírás és a mosolygás. Valójában az állapotok segítségével írják le gyakran azt is, ahogyan a természetes jelenségek átalakulnak egymásba (pl. ahogyan a H₂O kemény jégből folyékony vízen át gáznemű anyaggá, gőzzé változik).

A bal alsó negyedben találjuk a csoportos állapotokat, például a csőcselékhangulatot vagy tömeghisztériát, a tömeges izgalmat és a csoportgondolkodást. Léteznek interszubjektív állapotok is, például a csecsemők és anyjuk között kialakuló testi állapotok, vagy a párbeszédet folytató két ember közös hullámhossza. A vallási állapotok is ide tartoznak, amelyek az egyéni módosult tudatállapotokhoz hasonlóak, csak egy csoport éli át őket. Ilyen például a közös önkívület és üdvözültség, vagy az istenség megtapasztalása egy közösség által.

A jobb alsó negyedben találjuk az időjárás állapotokat (kánikula, hóvihár, szakadó eső) és a benti ingadozó szobahőmérsékletet. A pénzügyi piacaink számos különböző gazdasági állapotokon mennek keresztül, ilyen például a szűkülő vagy bővülő piacok, a gazdasági buborékok, a recesszió és így tovább.

Azért hasznos a szakemberek számára, ha a modell kezeli az állapotok jelenségét, mert a valóságunk mind belsőleg, mind külsőleg állandó változásban van, bennünk is és a környezetünkben is nap, mint nap mindenféle változások zajlanak. Az állapotok megkülönböztetése lehetővé teszi számunkra, hogy megértsük, hogyan és miért történnek ezek a váltások. Ez viszont lehetővé teszi, hogy odafigyeljünk ezekre a váltásokra, és a saját erőfeszítéseink szolgálatába állítsuk őket ahelyett, hogy a megjelenésük kibillentene bennünket az egyensúlyunkból. Amikor például tudatában vagyunk, hogy milyen sok állapoton megy át egy workshop közönsége, akkor úgy építhetjük fel a programot, hogy tiszteletben tartsuk ezeket a „hangulatváltozásokat”, sőt akár még ki is aknázzuk őket a tanulás érdekében.

Ha saját magunkban szeretnénk mindezt tetten érni, akkor elég csak arra figyelniük, hány fajta érzelmet tapasztalunk meg egy rövid időszak alatt. Legtöbbször tudatában vagyunk annak, hogy milyen gyorsan tudunk a „hetedik mennyországból” (ahová egy jó hír röpített föl bennünket) hamarosan a földre huppanni, amikor felhúzzuk magunkat, ha egy idióta leszorít

bennünket az autópályán, vagy félünk egy munkahelyi szituációban megszólalni a többiek előtt, vagy megéhezünk, és azon kezdjük el a fejünket törni, hogy vajon mi lesz a vacsora... És mindezek a változások öt perc leforgása alatt is végbemehetnek.

A tudat típusai

Az integrál elmélet ötödik ága a típusok, amelyek azokat a következetes stílusokat foglalják össze, amelyek különböző területeken alakulnak ki, és a fejlődési szintektől függetlenül jelennek meg. A típusok átfedhetik egymást, de lehetnek következtelenek is.

A többi elemhez hasonlóan a típusok is mind a négy kvadránsban kifejeződnek. A bal felső kvadránsban találjuk a személyiség típusokat. Ezek olyan rendszerek, amelyek számos személyiségvariációt írnak le, többek között az alábbi rendszereket érdemes megemlíteni: Keirsey (4 típus), az enneagram (9 típus) és Myers-Briggs (16 típus). Ebben a negyedben találjuk a nemi típusokat (férfi-nő). Az ember általában fel tud venni férfi és női tulajdonságokat is, így jellemzően az egyes típusok tipikus vonásainak egyedi kombinációját jeleníti meg mindenki. A jobb felső kvadránsban találjuk a vércsoportokat (A, B, AB és 0), vagy például a William Sheldon-féle testalkatokat (ektomorf, endomorf és mezomorf). A jobb alsó negyedben vannak az ökológiai bioformációk (biomok, pl. sztyeppe, tundra, szigetek) és a kormányzati államtípusok (pl. kommunizmus, demokrácia, diktatúra, királyság, köztársaság). A bal alsó negyedben vannak a vallási rendszerek (pl. egyistenhit, sokistenhit, panteizmus) és a különböző rokonsági rendszerek (pl. eszkimó, hawaii, irokéz, omaha, szudáni).

A típusok sok környezetben bizonyultak hasznosnak, például az étrendek összeállításánál vagy a hatékony munkacsoportok kialakításánál. Ha tudatában vannak a típusoknak, akkor az integrál szakemberek a különböző környezetekben előforduló leggyakoribb és konzekvens stílusokhoz tudják igazítani a tudományukat.

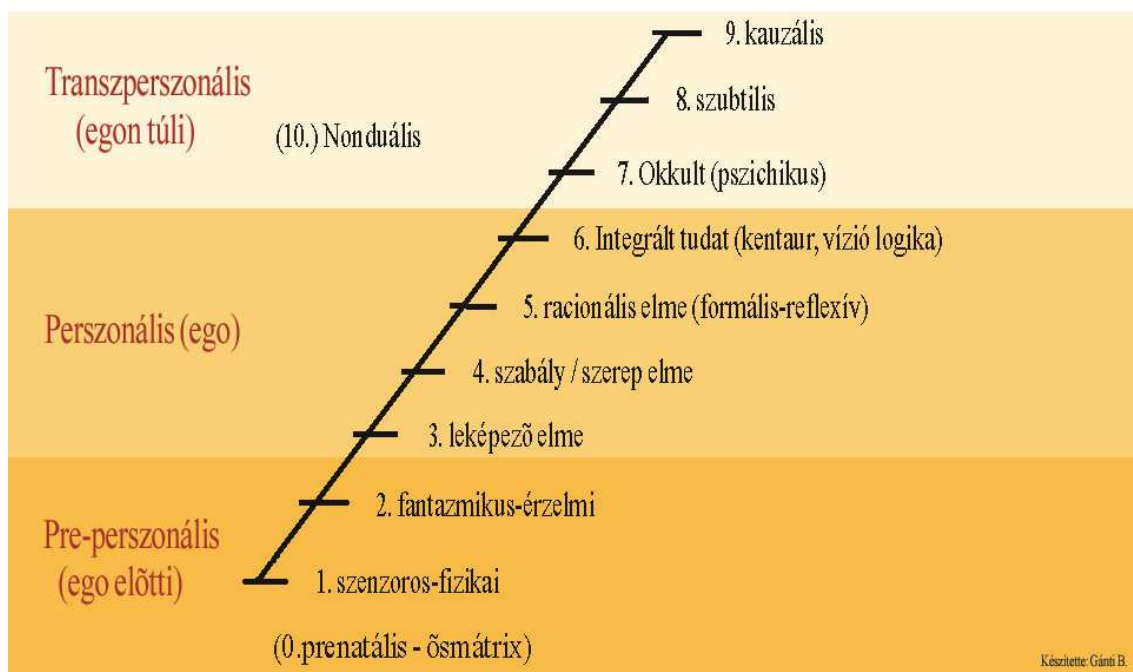
Öt ág egyben az AQAL modell

Az integrál pszichológia öt nagy ágát a kvadránsokat, szinteket, vonalakat, állapotokat és típusokat megismerve lehetőségünk van egyszerre alkalmazni őket. Amikor ez az öt dimenzió mentén komplexen gondolkodunk, ezt a látásmódot, ezt az egységes térképet nevezzük AQAL-nak: „All Quadrants All Lines” (and all levels, types, states). Ilyenkor képesek vagyunk akár önmagunkat, akár más embereket – pl. a klienseinket, ügyfeleket, pácienseket, betegeket, vagy akár szervezeteket és csoportokat is ez alapján látni és elemezni.

A létra szintjei

A következőekben részletesen kifejtem a Wilberi tudatfejlődés szintjeit, az integrál szemlélet második ágát. A szintek leírása során első sorban a bal felső kvadránssal foglalkozok, tehát a belső ének a fejlődési állomásaival, ahogy a Szellem kibontakozik a fogantatástól, a tudatalatti, a tudatos és tudatfölötti szinteken át a megvilágosodásig. Itt a nyugati (elsősorban személyiség- és fejlődés-) pszichológia, illetve a spirituális tradíciók integrálását, szintézisét találjuk. Ahogy korábban írtam a fejlődés természetesen mindenkor mind a négy negyedben végbemegy, vagyis foglalkozhatnánk a belső én fejlődésével párhuzamosan az agy fejlődésével (JF), a kulturális változásokkal (BA), vagy akár a társadalmi rendszerek alakulásával (JA), hiszen mindezen változások kétségtelenül összefüggenek. A létra szintjeinek bemutatásakor első sorban a bal felső negyedről lesz szó többi három területet leginkább csak a társadalmi változások szempontjából fogom érinteni.

Ezeket a fejlődési stációkat nem Wilber találta ki, ő összehasonlította az addigra felgyülemlett több tucat különféle fejlődésmodellt a pszichológiából és más nyugati tudományterületekről, továbbá más kultúrák beszámolóiból, majd ezekből kiszűrte a közös mintázatokat. Wilber egy közös és állandó fejlődést feltételez ezek mögött, amely magába foglalja az összes fejlődési modellt. Ő ezt tíz különálló létra szintre osztotta, amely mellett van még egy „extra” nulladik szint. Ez a felosztás önkényes, Wilber elmondása szerint azért ennyi, mert ez már elég sok ahhoz, hogy pontosan differenciáljon, és még nem túl sok ahhoz, hogy már összezavarjon. A létramodell és a fejlődésvonalak az eligazodást segítő mentális konstrukciók, modellek, térképek a valóságról, nem önmagukban létező fix valóságok. A modellek a mi fejünkben léteznek, a tapasztalat világában létező jelenségekről.



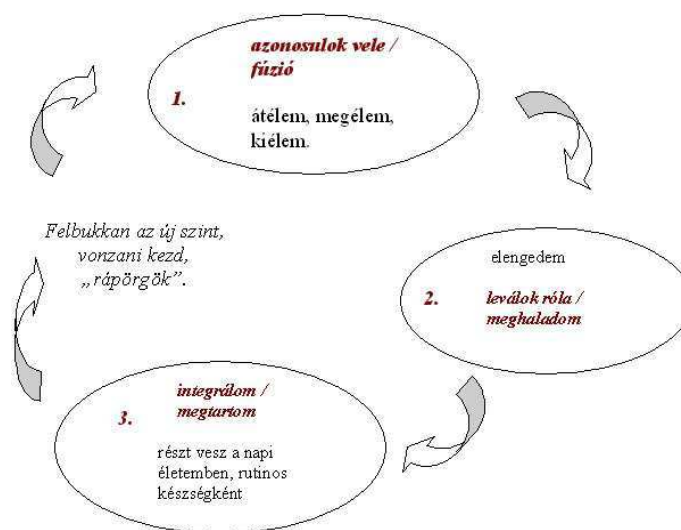
8. ábra: A tudatfejlődés 3 fő fázisa

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából

Wilber a tudat fejlődését három nagy szakaszra osztja, a preperszonális, a perszonális és a transzperszonális szakaszra. Úgy is mondhatjuk, hogy a preracionálisból fejlődik a racionálisba, majd a transzracionálisba, vagy a tudatalattiból az öntudatoson át a tudatfelettibe. E nagy szakaszok alszakaszai a megőrizve meghaladás törvényéhez igazodva meghaladják, és ugyanakkor megőrzik a korábbi szinteket. Vagyis ahogy az új szintek kibontakoznak, úgy magukba is foglalják az előző szinteket. A preperszonális, preracionális szintek, a racionalitás előtti szakaszhoz tartoznak, még nincs kialakult én-tudat, a személy nem tudja racionális gondolkodással felfogni a világot. Racionális szinten a személy belép az ego és elme világába, kialakul az öntudat, majd a szerepekszabályok elsajátításán át eljut a tudomány racionális, logikus világába, s végül az integratív, vízió-logikán alapuló szemléletmódba. A transzracionális, vagy transzmentális szinteken a fejlődés, a korábbi racionális tudat vívmányaira épülve, elkezd fokozatosan meghaladni és egyben megőrizni a racionalitást, ugyanakkor a logikát az intuitív és analógiás gondolkodás váltja fel. A tudatosság egyre tágabb köreibe lépve, elmélyülve az elmenélküliség világában, az egyén végül megtapasztalhatja a létezés végső valóságait és egységállapotait.

Sokan képzelik a tudat szintjeit rigid, lineáris fejlődési folyamatnak, ez azonban a fejlődési modell félreértelmezése. Inkább képzeljük el úgy az ábrát, mint koncentrikusan egymásba ágyazódó köröket, amelyben minden egyes szint magába olvasztja, tartalmazza az alatta lévő szintet is.

A három nagy szakasz kilenc Wilber által fordulópontnak nevezett lépcsőfokot foglal magába. Ezek a fordulópontok az emberi fejlődés során bekövetkező nagy jelentőséggel bíró differenciálódási és integrációs folyamat állomásai. Útelágazások, melyeket elérve az ének döntenie kell, hogy merre halad tovább. Minden fordulópont három fázisból áll: az azonosulásból, amikor az én a tudatosság magasabb szintjére lép, a differenciálódásból, amikor elkülönül a korábbi szinttől, meghaladja azt, és az integrációból, amikor azonosul az új szinttel.



9. ábra: A szintek megélésének 3 fázisa

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából

A fejlődés során valamennyi fordulópontnál törés következhet be, zavar keletkezhet, ez esetben az én egyes részei megsérülhetnek, vagy le is szakadhatnak, ezt disszociációnak, vagy elidegenedésnek nevezzük. Mindez olyan patológiában nyilvánul meg, mely az adott szakaszra jellemző, ami lehet például pszichózis, borderline, neurózis, egzisztenciális, spirituális stb.

Nézzük meg most részletesen az egyes szinteket.

0. szint: prenatális – ősmátrix

Ez a szint a nulladik szint, a szintek előtti szint. Prenatális (születés előtti) szint a baba fogantatásától a fizikai megszületésig tartó korszakkal foglalkozik, beleértve a születést is. Mára már a pszichológusok is bizonyosságot találtak arra, hogy ez a kilenc hónap jelentős a baba fejlődésében: hat rá első sorban a mama pszichikai és egészségi állapota, emellett hat rá a külvilág is. A 0. szint kutatásával a prenatális (születés előtti), illetve a perinatális (születés körüli) pszichológia foglalkozik, amely kutatásaival rávilágít arra, hogy a magzat már a méhen belüli korszakában is érez, kommunikál, tanul és emlékszik, egyszóval a lelki tapasztalatvilág már a születés előtt megkezdődik. A 0. szint méhen belüli korszakának élményvilágáról Stanislav Grof munkásságának köszönhetően tudunk, aki az általa kifejlesztett holotróp légzés segítségével hozzáférést talált a születés előtti illetve a születés során megélt élményekhez.

A magzat kezdetben szimbiózisban (egység állapotában) van az anyával, majd elkezdődik a fizikai szintű differenciálódás a születés szakaszain át, míg végül a csecsemő az anyaméhtől fizikai független, önálló lényé válik.

1. szint: szenzoros – fizikai (0-8/12 hónapos kor)

Ez a szakasz lényegében arról szól, hogy az újszülött fokozatosan megtanulja használni az érzékszerveit (szenzoros működés), valamint a testét (motoros működés), s a szakasz végére kialakul a szenzomotoros koordináció, azaz a mozgás és az érzékszervek összehangolása. A csecsemő megtanul különbséget tenni a testi érzetek és a külvilágból jövő ingerek között, megtanulja a testi énje határait. Ez tehát a testi én születése, a testtudat, s a testkép kialakulása. Még nem fejlődik ki a nyelv, a logika és a narratív képességek. Nem fogja fel az idő múlását, nem tud eligazodni a belső és külső pszichológiai térben. Piaget azt mondja, hogy az én itt anyagi természetű. Wilber megfogalmazásában a csecsemő azonosul a szenzomotoros világgal, olyan nagyon, hogy nem tudja megkülönböztetni magát tőle. A külső világ és a saját benső kis világa egybemosódik, nem válik szét. Nincs differenciáció (elkülönülés). Úgy is hívják ezt a szakaszt, hogy primér mátrix, mert ez az az alapmátrix, ami aztán differenciálódik a fejlődés során. Nevezik még elsődleges autizmusnak, vagy elsődleges nárcizmusnak. Ilyenkor a babának csak önmaga számít, csak ő van. Nem tud még szeretni, másokat tekintetbe venni.

Az első szakaszban nincs még tudatosság. A csecsemő teljes egészében a környezetére van utalva. Ha azt tapasztalja, hogy szükségletei kielégülnek, érzi hogy szeretik és

gondoskodnak róla, kialakul a hit a világban, önmagában, a kapcsolatokban, és az abban való remény, hogy vágyai teljesülnek. Ezen a szinten a biztonságérzetet szolgálja a mama (vagy elődleges gondozó) testi közelsége, ringatás, cirógatás, bújás. Ez megnyugtató. Ha a csecsemőnek az alapvető szükségletei itt megfelelően kielégülnek, akkor megtanul bízni a világban és másokban.

Sokan szeretnek úgy tekinteni erre az életkorra és tudatállapokra, mint kozmikus tudatosság és misztikus egység állapotára. Ez azonban nem így van, ez az állapot nem haladja meg a tárgyat és a szubjektumot, hisz még nem is találkozott azokkal. A csecsemő egy nagy száj, a világ egy nagy étel, ebben az állapotban nincsen semmi spirituális. Hiányzik belőle az interszubjektív szeretet és együttérzés, a mások szemszögéből nézése a világnak, ami pedig alapvető a spirituális szinteken.

Amennyiben a fejlődés során az ént ebben a szakaszban éri trauma, akkor a személy nem lesz képes rá, hogy megállapítsa hol ér véget a teste és hol kezdődik a külvilág, valamint az észlelésében is kóros folyamatok állhatnak elő, mint például pszichotikus hallucinációk. Így a legsúlyosabb pszichés betegségek alakulhatnak itt ki, illetve azok kialakulása során ide regrediál a felnőtt. Ezek a betegségek a pszichózis, skizofrénia, vagy a súlyos affektív zavar. Az első tudatfejlődési szint patológiái általában olyan súlyosak, hogy orvosok, pszichiáterek kezelik a beteget, akik gyógyszereket írnak fel nekik.

A szenzoros fizikai szintet nem csak csecsemőkorban éljük meg. Ebbe a szintbe regresszálhat egy felnőtt, amikor a túlélésre, fizikai szükségletek kielégítése törekszik, illetve másokra van utalva. Az emberi cselekvést itt az ösztönök irányítják. Nincs idő, nincsenek tervek, szabályok, stratégiák. A személy nem érzékeli magát különálló önálló egyénként a környezetétől, nincs is hatással arra, nem képes és nem is akarja befolyásolni azt. Történelmileg kb. 100 ezer éve az ősember élhetett ilyen módon. Mai korban például egy hátizsákos turista élheti meg így a világot egy idegen országba érkezve, vagy egy súlyos balesetet szenvedett felnőtt, aki nem képes egyedül ellátni magát.

2. szint: fantazmikus –érzelmi (8/12 hótól kb 3 éves korig)

Ennek a szintnek a lényege, hogy a személyiség kialakítja saját érző képességét, megszületik az „emocionális szelf” és beindul az agyban a képi működés (fantazmikus). Ennek a szintnek az elején a csecsemő már képes testi énjét különválasztani a környezettől, de érzelmi határait és érzelmi énjét még nem tudja elkülöníteni az érzelmi környezetétől. Érzelmi énje még összeolvad az anyáéval. A saját érzelmei, impulzusai, és a környezet impulzusai összekeverednek elsősorban anyáéval (vagy gondoskodóval), másodsorban a többi személlyel. A gyerek tudata azt érzékeli, úgy hiszi, hogy amit saját maga lát, érez, érzékel, ugyanazt látja, érzi, érzékeli a világ is. Ez sem holisztikus állapot még, ugyanis itt sincs a tudatnak mélysége. A kutatók kimutatták, hogy ez a szakasz még mindig erősen egocentrikus és narcisztikus. A világot a gyermek önmaga kiterjesztésének tekinti (ez a narcizmus). Ez tehát nem azt jelenti, hogy önző módon csak magáról gondolkodik, hanem épp ellenkezőleg: nem képes magáról gondolkodni. Ez az a korszak, amikor elbújik, és azt gondolja, ha ő nem lát másokat, akkor más se látja őt. Itt minden csak az ő nézőpontjából létezik.

A baba 15 – 24 hónapos kor között elkezdi lassan különbséget tenni önmaga érzelmi és a környezet érzelmei között. A gyermek, mint különálló érzelmi, érző lény születik meg. Lassan ráésmél, hogy különálló énként létezik a világban. Elkezdődik a dackorszak. Vannak terapeuták, akik szerint az ember elidegenedése itt kezdődik, ez a paradicsom elhagyása, amit egy alapvető hibának tekintenek. Azonban a végbemenő differenciálódás (elkülönülés) az evolúciós fejlődés szükségszerű feltétele a magasabb tudatosság elérésének. Ha ez nem megy végbe, vagyis az én megmarad az egybeolvadási állapotában, vagy elkezdődik, de nem fejeződik be a differenciálódási folyamat, akkor patológikus személyiség fejlődik ki. Az igaz, hogy amikor az ember elkezdi ráébredni az anyagi világra – amely ráébredés itt indul – akkor általában egyre elidegenedettebbnek érzi magát, egyre több szenvedést él át. E során kerül bele a gyerek a szamszárak¹ világába. Habár ez fájdalmas dolog, ez a felébredés útja. Ettől a pillanattól kezdve két választásunk van: vagy visszabújunk az öntudatlan fúzió állapotába, vagy elindulunk az egyéni növekedés útján, egészen a transzcendenciáig, a spirituális ébredésig, amely az elidegenedés meghaladását fogja jelenteni.

Ennek a szintnek a fejlődésbeli velejárója, az autonómia próbálgatása és a kontroll gyakorlása a saját test fölött, tehát annak megtapasztalása, hogy hatással tudok lenni a környezetre és saját magamra. Ilyenkor sajátítja el a gyerek a szobatisztaságot. A szülő szerepe ekkor az, hogy amennyire lehet megóvja őt a kudarcoktól, a tehetetlenség érzéstől, illetve fontos, hogy olyan feladatokat adjon a gyerekeknek, amik által sikereket, kompetenciát érezhet, és gyakorolhatja önállóságát. Ellenkező esetben szégyenérzet alakul ki. (Erikson) Ebben a szakaszban is – ugyanúgy int az előzőben – a gyerek életében első sorban az Anya vagy az elsődleges gondozó szerepe a fontos.

A szakasz végére kifejlődik a képi memória, és az ún. tárgyállandóság, amikor az idegrendszer odáig fejlődik, hogy a külvilág tárgyai már megmaradnak a gyermek fejében, képzeleti képekben akkor is, ha azok eltűnnek a látóteréből. Wilber azt mondja, hogy ebben az időszakban a gyermeknél kifejlődnek a képzetek, a korai szimbólumokkal együtt. Az én megkülönbözteti magát a világtól, de még szorosan kötődik hozzá, egy kvázi egybeolvadt létben, ezért úgy gondolja, hogy pusztán gondolataival, vágyaival mágikus hatást gyakorolhat a világra. Ez a mágikus gondolkodás. A mágikus szinten megjelenő képek és szimbólumok nem különülnek el tisztán a tárgytól, amelyet képviselnek, ezért úgy tűnik, hogy a belső képek, szimbólumok manipulálásával ténylegesen megváltozik a tárgy. Például rajzolunk valakiről egy képet, és beleszúrunk egy kést, akkor azt várjuk, hogy az illető a valóságban kárt szenved, esetleg meghal. Ilyen például a boszorkányság. A gyerek ilyen világban él, úgy látja, hogy a dolgok egymással mágikusan behelyettesíthetőek és összesűrűsíthetőek. Ezért a gyerek benépesíti a világát olyan tárgyakkal, amelyeknek lelket és mentális működést tulajdonít. Ez az animisztikus világnézet, ahol a tárgyaknak, bábuknak lelke van és szándékaik: „a felhők azért mozognak, hogy minket kövessenek, mert látni akarnak”, vagy „azért villámlik, mert az

¹ Szamszára szankszrit szó, jelentése létforgatag, másképp fogalmazva a nem megvilágosodott tudatállapot, a mindennapi „szennedéssel” teli életünk. Szennedés abban az értelemben, hogy képtelenek vagyunk megtalálni a tartós, állandó boldogságot, a boldog állapotaink múlékonyak (ahogy a boldogtalanok is) és folyton visszatér bennünk egy alapvető kielégületlenség-érzés, hiányérzet, nyugtalanság.

ég haragszik ránk”. Az elme nem differenciálódik tisztán a világtól, így a jellemzőik összekeverednek. Kívül is és belül is minden egocentrikus és nárcisztikus.

Amennyiben e szakasz során elakadás történik, akkor a személynek nem alakulnak ki valós emocionális határai a környezetével, az egyénnek nincs összetartó „szelf érzete”. Ekkor vagy nárcisztikus lesz az illető, és a környezetét, mint önmaga kiterjedését kezeli, vagy azt éli meg, hogy őt folyamatosan elárasztja, kínozza, gyötri a környezete, amikor borderline-ná válik. Másképp fogalmazva, ha a differenciáció nem indul el, akkor alakul ki a nárcizmus. Ha pedig a differenciáció elindul, de nem fejeződik be, akkor alakul ki a borderline személyiség. A borderline zavar esetében a szelf nem tudja elnyomni vagy megfelelően kontrollálni az érzéseit, azok lerohanják, elöntik őt. Ez a stabilan instabil állapot. (Azért hívják borderline-nak – határvonalnak – a patológiát, mert a pszichózis és neurózis közötti határon van.) A terapeuták az ilyen mentális problémák kezelése során úgynevezett struktúraépítő munkát végeznek. Ennek úttörői például Kenberg, Kohut, Masterson.

Ezen a szinten megragadó emberek társadalmi szerveződésére a törzsi közösségi forma jellemző. Alapszükséglet a biztonság és a valahova tartozás, amit elsősorban a törzshöz való tartozás adja. Ez a közösség ősfarmája, a vadászó gyűjtögető emberközösség, ami történelmileg 50.000 évvel ezelőtt jelent meg az emberiségben. A közösséget rokonsági közelség köti össze. Nincs személyes individualitás, a személyes én érzése feloldódik, egybemosódik a csoportérzéssel. A világ felfogása animisztikus: félelmek, babonák, totemek, és tabuk világa ez, ahol láthatatlan természeti erőkben hisznek és a dolgok nagy hatalommal bíró szellemlények tevékenységétől függenek. Ezért jóban akarnak lenni a szellemekkel és az istenekkel. A világot irányító láthatatlan szellemi erők, lények az odaát világból irányítanak. Ezek vagy jók, vagy rosszak. Úgy érzi az ember, hogy nem tud hatni a természetre, csak akkor, ha a szellemeket kiengeszteli, hogy jó hatással legyenek. A személy még szoros kapcsolatban van a természettel. A kövek, hegyek, fák, növények, állatok mind élő szellemmel bíró létezők, rokonok, melyekkel közös a sorsunk. Az ember itt nem a lineáris idő szerint él, hanem azt ciklikusan fogja fel: amikor elmesél valamit, nem azt mondja, hogy mikor volt, hanem hogy mi történt, kik voltak ott. Nagyon fontos a csoporttudat, a „mi” van az előtérben: a mi csoportunk jó, ami mellett kitartok, őrzöm a hagyományait. Aki viszont a csoporton kívül van, fenyegető, veszélyes (ingroup – outgroup jelenség). Alapvetően a hagyomány tartja össze ezt a közösséget.

3. szint- leképező elme (3-6 év, óvodáskor)

A harmadik szinten a testérzések, érzelmek és képek mellett megjelennek a szavak, kialakul az összefüggő beszéd és a gondolkodás. A gyermek bár képes belső gondolatokkal és képekkel tárgyáról gondolkodni, ugyanakkor szavai és képzelete még nem logikus. Azért hívjuk ezt a szintet a leképező elme szintjének, mert az elme a szint végére tanulja meg teljes apparátusában leképezni a külső világot. Itt születik meg az ego, az én tudat és a szakasz végére az ego teljességében kialakul (testtudat, érzelmek, gondolatok). Ettől fogva kezdődik mondani a gyermek, hogy „én vagyok”. Ezt a szintet meghatározza az egocentrizmus, vagyis, hogy a gyermek nem képes a dolgokat más szempontból látni, csak a sajátjából, azt hiszi,

hogy amit ő lát azt látja a másik is. Ez a korszak emellett az impulzivitásról és a szexuális energiák felfedezéséről is szól.

Ezen a szinten az elmét a képek, szimbólumok, érzések és fogalmak dominálják. A hetedik hónap körül kezdenek megjelenni a tudatban a képek. A belső kép hasonlít egy külső tárgyhoz. A szimbólum már egy továbbfejlődés, ami ugyanúgy egy tárgyat képvisel, reprezentál, de nem néz ki úgy, mint egy konkrét tárgy. A második év körül jelennek meg a szimbólumok, általában a "ma, mama" szavakkal és nagyon gyorsan fejlődnek. Két és négy év között ezek a szimbólumok dominálják a tudatosságot. A fogalmak itt kezdenek megjelenni, amelyek a tárgyakat képviselik. A fogalmak, mint alapvető struktúrák 4-7 éves korig dominálják a tudatot, ezután már bonyolultabb struktúrákká szerveződnek. Bár képes a gyermek a tárgyakra gondolni, szavai és képzelete még nem logikus. Ez a szakasz tehát arról szól, hogy a gyerek elkezd „beköltözni a fejébe”, vagyis a gondolkodás elhalványítja a közvetlen nonverbális élményvilágot, ami az első két szintre volt jellemző.

Az úgynevezett asszociatív logika működik, vagyis még nincs térkép a fejben, a gondolkodást nagyfokú egyenletlenség jellemzi. A látvány és érzelem erősebb, mint a tudat. Mivel a gyerek és a többi személy még nem differenciálódott teljesen tisztán, a gyerek beszemélyesíti a világot olyan tárgyakkal, melyeknek lelket és mentális működést tulajdonít. Itt is mint az előző szinten egy mágikus világban él, ahol úgy látja, hogy a dolgok egymással mágikusan behelyettesíthetők. „Azért esik az eső, mert mossza az autót”. Erre az időszakra a centrálás jellemző, vagyis a téri, mentális nézőpontváltás hiánya. Saját nézőpontjukat még nem képesek másokétól megkülönböztetni, és nem képesek egy időben egy helyzet két aspektusát sem figyelembe venni. Úgy gondolják, hogy mindenki azt látja, amit ők. Ennek a következménye például, hogy a homokozóban egymás mellett, de mégis külön-külön játszanak a gyerekek. Decentrálásnak hívjuk azt, amikor már a másik világában is képes gondolkodni a gyermek, ekkor már például együtt, közösen játszanak a gyerekek a homokozóban. Ez az iskolaérettség, vagyis az iskolakezdés feltétele.

A beszéd megjelenése, a nyelv világa azt is hozza, hogy a gyerek elmélkedni tud a múlttól és tervezheti a jövőt, maga szabályozhatja a testi funkcióit, képzeteket alkothat olyan dolgokról, melyek az érzékeiben jelennek meg. Ez egy új világteret hoz a tudatba, amivel megjelenik az idő és az időben való gondolkodás. A szelf a múltba gondol és a jövőbe tekint, ennek megfelelően tervez, cselekszik és elkezd kontrollálni a testi funkcióit. A gondolkodás könnyen elnyomja a testi igényeket, ami egyéni szinten neurózist eredményez, kollektív szinten pedig ökológiai krízist. A fogalmi elme tehát nemcsak meghaladja és magába integrálja a testi-érzelmi szinteket, impulzusokat, hanem azokat el is fojtja, disszociálja, tagadja. Másképp fogalmazva ebben a korszakban épül ki a felettes én, vagyis a viselkedést szabályozó elvek, normák belsővé tett rendszere. A „jövőbe látás” magával hozza a szorongást, a múltba tekintés pedig a lelkiismeret-furdalást, büntudatot, megbánást. Ha túl nagy a szorongás, akkor az én elhárításként elnyomja, elfojtja őket, mindez az árnyék kialakulásához vezet (Jung). Az ezen a szinten történő elakadás később neurózishoz vezethet. A neurózis fejlődés az előző szinthez képest, de a maga szintjén már akadály, amelyet meg kell haladni. A neurotikus állapotra a feltáró terápiák a megfelelőek, amelyek az elfojtott dolgok felfedését, napvilágra hozását célozzák meg. A kliensnek segítenek abban, hogy

elengedje az elfojtás sorompóit, és újra kapcsolatba lépjen az érzelmeivel, ösztönzéseivel, testével. (A kettes szinten a terápia lényege az volt, hogy a törekeny személyiségnek differenciált, stabil struktúrát építsenek ki, például borderline esetében a célpont az, hogy az elfojtás szintjére tudja emelni a szelfet).

Ebben a korban „fedezi fel” a gyerek a nemi szervét és tanulja meg a szexuális örömszerzést önmaga számára (Freud fallikus szakasz). Ezután vagy emellett a figyelem fokozatosan az ellenkező nemű szülőre irányul, mellyel párhuzamosan ellenségesség és versengés figyelhető meg az azonos nemű szülő iránt. Ez az úgynevezett ödipusz-komplexus, amelynek az alapkonfliktusa az ellenkező nemű szülő iránti vonzódás, birtoklási vágy, és az azonos nemű szülő ellen irányuló agresszió, mely másik oldalát az agresszív és szexuális impulzusok által kiváltott erős szorongás képezi. A konfliktus pozitív megoldása az azonos nemű szülővel való azonosulás, mely segítségével beépül a személyiségbe a vágyott tulajdonság, így kerülő úton kielégítődik az eredeti vágy. Negatív megoldás, ha a szexuális impulzusokat tudattalanba szorítja, és nem jön létre az azonos nemű szülővel való azonosulás.

Azok a személyek, akik ezen a szinten rekednek, tehát gyerekkorukban nem lépnek feljebb szintre, ők felnőtt korukra a másik embert kizárólag a saját szükségletei érdekében veszik figyelembe. Egyes szám első személy nézőpontjából látják a világot és a másiról egyáltalán nincs vagy csak kezdetleges érzéseik vannak, amit nem vesznek figyelembe. Egyszerű a gondolkodásuk, nincs képük a világ komplexitásáról és úgy érzik, hogy végtelen hatalmuk, mágikus erejük van. A saját biztonságuk és szükségleteiknek a kielégítése az elsődleges szempontjuk. A Központi érzések az akarat és a birtoklás. Impulzusai, ösztönei hajtják, mely azonnali kielégítésére törekszenek, és ha akaratukat gátolják, dührohamot kapnak. Manipulatívak, kihasználják másokat, bizalmatlanok. Moralitásuk célorientált, haszonelvű. Előítéletei vannak, csak a saját kis világuk érdekli és kiaknázzák mások gyengeségeit. Csak a megkérdőjelezhetetlen autoritás, a szülői büntetés szab határokat nekik. Önértékelésüket azon mérik le, hogy mennyire képesek kontrollálni másokat. Gyakran kerülnek konfliktusba a környezetükkel, mert nem tisztelik mások énhatárait. Nem vállalnak felelősséget tetteikért és ha baj van, akkor a másikat hibáztatják. Nem képesek szégyent vagy megbánást érezni. Ezen a szinten működnek a maffiózók, a bűnözők, a gyilkosok, a prostituáltak, a stricik, a szerencsejátékosok, a drogcsempészek vagy a súlyos szenvedélyzavarral küzdők.

A szint társadalmi szerveződésére a mások feletti kontroll, versengés impulzivitás, erő, vér, egocentrizmus és a harc jellemző. Meg kell küzdeni a vezető szerepért, hatalomért. Ezekre a társadalmakra példa a városállamok, ókori hódító birodalmak, harcos barbár vérengző népek és a lovagkor, amelyek 10 000 évvel ezelőtt jelentek meg először a Földön. Erős ezekben a társadalmakban az egyenlőtlenség: egy szűk nagyon gazdag réteg uralkodik az elnyomott nincstelen rétegen. Virágzik a korrupció, az utca törvénye az úr és nincs együttérzés, kegyelem vagy megbocsájtás. Annak van tekintélye, aki kegyetlenebb vagy erősebb. A kultúrára többistenhit jellemző. A mitológiában le van írva az istenségek hierarchiája, amely az emberi társadalmi hierarchiát tükrözi, annak mintájára készült. Az Istenek például a Panteonban laknak, és van egy főisten, akinek engedelmességeknek. Ugyanúgy házasodnak, mint az emberek és küzdenek egymással a hatalomért.

4. szint – szabály/szerep elme (6/7 éves kortól kb 12-ig, kisiskolás kor)

Ezen a szinten bontakozik ki a szabályok és szerepek megértése és alkalmazása. Ez a szemlélet a tudatot kb. 11-14 éves korig uralja. Ennek a szakasznak fontos történése, hogy a gyermek már nem egocentrikusan látja a világot. Ez a decentralálás, ami lehetővé teszi, hogy a gyerek beleélje magát mások helyzetébe, vagyis, hogy szerepeket vegyen magára. Ezelőtt csak a saját perspektíváját ismerte: ha megkérdezték tőle, hogy egy kétszínű érmének melyik részét látja ő és melyiket a vele szembenálló személy, akkor mind magáéra, mind a másikra ugyanazt a színt mondta. Úgy vélte, a másik is ugyanazt a színt látta, mint ő. A szereptudat megjelenésével ezt a tesztet helyesen oldja meg, felismeri, hogy a szembenálló a másik színt látja.

Ettől kezdve nem az válik fontossá, hogy idomulni tudjak az ösztönzéseimhez, hanem hogy idomuljak a szerepeimhez. A decentralizálással, a szerepekkel az én fókusza önmagáról a csoportra tevődik át, de annál tovább nem terjed. Ahogy korábban az én nézőpontom volt az egyetlen nézőpont a világon elv érvényesült, most ezt felváltja az én csoportom az egyetlen igaz csoport a világon elképzelése. Nagyon fontos a morál szempontjából, hogy az ember jó legyen önmaga és mások szemében, betartsa a törvényeket, a szabályokat, hogy elkerülje mások, különösen a tekintély szégyenérzetet és büntudatot keltő helytelenítését. Ha valaki ebbe a körbe tartozik haver, ha nem, akkor nem kedveljük. Ha valaki más kultúrájú, hitű, társadalmi státuszú, rangú, akkor önkéntelenül is ellenérzésünk van. "Természetesen", amikor ebben a tudatosságban élünk, úgy éljük meg a szintet, hogy liberálisok vagyunk és mindenki egyenlő. Ekkor már képesek vagyunk decentralálni az egonkról a csoportra, de még nem tudunk decentralálni a csoportunkról. Az etnocentrikus nézetről nem tud átváltani a tisztán globális, világcentrikus, univerzális nézetre. Az etnocentrizmusra váltás természetesen hatalmas lépés a globális gondolkozás irányába, fontos paradigmaváltás az előző szinthez képest. Megfigyelhetjük, hogy ahogy haladunk előre a tudatosság útján, fokozatosan csökken az egocentrizmusunk. A fejlődés iránya egyre kevésbé egocentrikus állapotokba vezet.

A szerep-szabály szinten az ember megtanul struktúrában gondolkodni, sorba rendezni és számolni. Megszületik a térkép a fejben, az elme strukturálódik, ami hatékonyabb emlékezeti stratégiák alkalmazásához vezet. Így a korábbi asszociációs logika helyére a konkrét tárgyakról, eseményekről való logikai gondolkodás lép. Képesé válik a személy együttműködésre, szabályok alkotására és követésére, így képes egy jól szervezett működő társadalom létrehozására. A morális nézet konvencionális szintre jut, ahol a szabály, a rend, a jó és a rossz fogalmi dominálnak.

A szerepek, szabályok következtében itt alakulnak ki a szociális szkriptek (társas forgatókönyvek). Ezek a szkriptek teszik lehetővé, hogy kifelé forduljunk, részt vegyünk az inszubjektív kultúrában, ahol a kölcsönös érdeklődést, törődést, kölcsönös gondoskodást tapasztaljuk meg. Mások szemén át látjuk a világot, így egy szélesebb, kiterjedtebb tudatosságot tapasztalunk meg, ami túlterjed az "én", az "enyém" keretein. Az önismert is még szerepszerű, vagyis nem lehet más, mint amit a csoport elvár. Ezért ezen a szinten az egyén sok mindent elfojt, tagad, áttol, idealizál, eltakar, különböző arcot mutat a csoportérdeknek megfelelően. Az ember a társas viszonyokat tekintve tehát függő

kapcsolatokban él, ahol a felszíni hasonlóságok és külsőségek alapján megítélt összetartozás nyújt biztonságot. Ezek a forgatókönyvek is torzulhatnak. Akkor beszélünk szkript patológiáról, ha valaki fals, torz szociális maszkot hord. Lehet valakinek a forgatókönyve pl. az, hogy "nem vagyok jó, sose tudok semmit jól csinálni". A fals szelf ezekkel a szociális hazugságokkal él, amelyekkel nemcsak a saját érzéseitől távolodik el, hanem attól a résztől is, amellyel a kulturális világban normálisan részt tudna venni. Ha nem ismételné magában állandóan azt, hogy "én ezt nem tudom", akkor nem lenne problémája. A kognitív terapeuták ezekkel a fals szkriptekkel dolgoznak, akik például a tranzakcio-analitikusok, családterapeuták és a narratív terapeuták. A korábbi fejlődési szakaszokban nem lehet ezekkel dolgozni, hiszen ott még nem alakultak ki. A forgatókönyveknek lehetnek mélyebb gyökereik is, amikor korábbi fejlődési stádiumokban zavarok, fixációk alakultak ki. Ha a terapeuta erős érzelmek felbukkanását látja, amelyekkel nem tud mit kezdeni a személy, akkor átvált a terápia feltáró fázisba, melyben felhozzák azokat az érzelmeket, amelyeket a kliens elnyom, nem akar észrevenni. Egy tipikus terápia általában e két szinttel dolgozik: először a fals forgatókönyveket ismerik meg, majd a mögöttes elnyomott érzelmeket hozza a felszínre.

Ez az első időszak, amikor a gyerek képessé válik arra, hogy iskolába járjon, mert megtanulják az együttműködést és a szabályok megfelelő betartását. Az iskola a gyerek intellektuális és kognitív képességeit teszteli. Az iskolai teljesítmény során megtanulják a mások kontrolljának való engedelmességet, a koncentrációt, a munkára nevelődést, a szakszerűbb tárgyhasználatot. Akkor léphet túl sikeresen ezen a szakaszon a gyerek, ha úgy érzi, hogy mások által elfogadott módon képes ellátni a feladatait. Sikeres lesz a gyerek, ha azt tanulja meg, hogy képes olyasmit tenni, amit mások pozitívan értékelnek. A szülői bátorítás hatására megerősödhet a kompetencia és a belső kontroll, ill. az autonómia és az önkontroll.

Mikor megjelenik a decentrálás képessége a gyerek rájön, hogy nem működik a mágia, ami az előző szintre volt jellemző. Hiába bújnak a párna alá, a többiek mégis látják. Letesz arról, hogy mágikusan próbálja irányítani a világot maga körül, de úgy gondolja, hogy mások bírnak ilyen képességekkel. Kinevez személyeket isteneknek, istennőknek, démonoknak és különféle erőknél. Ezen erők csodálatos módon képesek irányítani a természetet. A gyerek a szüleit is ilyennek látja, és arra kéri őket, hogy a spenótból inkább finom édességet varázsoljanak. A gyerek komplex mitologikus világnézetet alkot, amelyben mindenféle egocentrikus erők irányítják a világot. Ezeknek egocentrikus erőt tulajdonít, és egocentrikus imákat, rítusokat kezd alkalmazni. Állandó alkudozásba kezd ezen erőkkel "ha megeszem az összes vacsorát, akkor biztos elmulasztja majd a tündér a fogfájásom".

A négyes szinten élő felnőtt igényli a csoportba tartozást. Vakon elfogadja a szabályokat, nem akar kilógni a sorból. Saját érzéseit elfojtja, a csoport etikáját kritika nélkül elfogadja és elítéli a más nézetű embereket. Alárendelődik és függésben érzi jól magát. Vágya, hogy elismerjék és szeressék a csoportban, ahová tartozik. Jól akar kinézni, ezzel is megfelelve a csoport elvárásának. Minél magasabb pozícióban van a csoportban, annál értékesebbnek érzi magát. Önmagáról szerepszerű önismerete van, és már van tudása a másik nézőpontjáról is. Külsőségeken alapuló egyszerű, felszínes a gondolkodása. Az én-határai homályosak és sokszor identitászavarban szenved.

A kultúra szintjén ez a felfogás a tekintélyelvű jól szervezett hierarchikus rendszerek mint például a feudalizmus, katonaság, bürokrácia, és a merev, dogmatikus álláspontot képviselő szervezett egyházak formájában van jelen. Időben körülbelül 2 000 éve jelent meg ez a társadalmi szerveződési forma. Társadalmi szinten megalakulnak az egy istenhitű világvallások, ahol Isten a hatalom jelképe. Az egy istenhittel együtt jár az egyetlen igaz törvény, amelynek be nem tartásakor a haragvó Isten fog büntetni, vagy annak földi képviselői az inkvizítorok. A törvényeket írásba foglalják és örök érvényűek. Az idő lineáris, az események sorban követik egymást, és az élet végén a Teremtő ítéletet mond az egyén élete felett. A vallás hatalmi eszközzé válik, ahol erőszakos térítések és etnikai tisztogatások is előfordulhatnak. Más etnikai csoportok és vallások ellenfelek, amelyektől elzárkóznak vagy támadnak. Az előző szinthez képest ez egy továbblépés, mert ez egy stabil társadalmi berendezkedés, ahol rend van és biztonság. Tiszták a szabályok, amelyek betartása létbiztonságot ad. Az emberek már jól érzik magukat. Mindenki tartozik valahová, ahol az egyéni érdek háttérbe szorul. Előnye a precizitás, kiszámíthatóság. Hátránya a korlátozás, a szerepjátszás, a merevek szabályok, és büntudat, mert nem lehet minden körülmények között a szabályokat betartani. Előítéletesen, sémákban gondolkodnak, nincs tolerancia és empátia, csak a saját csoporton belül.

5. szint – racionális elme (12 éves kortól)

Az ötödik szinten az elme elkezd szabadon, kötöttségek és viszonylag az érzelmek befolyása nélkül működni. Megjelenik az absztrakt gondolkodás, ami azt jelenti, hogy a kiskamasz gyermek képessé válik gondolkozni a gondolkodásról. Ekkor az egyén képes a harmadik személy nézőpontjának a felvételére, hogy a megfigyelés tárgyaként tekintsen önmagára és másokra. Képes elvontan, fogalmakban, szimbólumokban gondolkozni, és önmagára vagy másokra reflektálni. A kognitív fejlődésben ezt a formális műveletek szakaszának nevezzük, ami 11-15 éves kor körül jelenik meg. Míg előtte az egyén nem tudja előre elgondolni, mit fog tenni, itt már a helyzeteket, eseményeket, problémákat lemodellezi a fejében, csúri-csavarja a gondolatokat. Megjelenik a hipotézisalkotás képessége, vagyis a „mi van ha”, a „mi lenne, ha” és a „mintha” kifejezések jelölte világ. Ezen a szinten nemcsak a világról gondolkozunk már, hanem a gondolatokról is. Ezzel pedig megjelenik az olyan dolgokról való álmodozás, olyan világ elképzelése, ami még nincs. Az elme képessé válik különféle alternatív megoldásokat, stratégiákat, hipotéziseket fejben átgondolni és így dönteni ezekről. Erre a mentális működésre épül a tudomány is, mely az 5. szint megismerési világát és kognitív stílusát testesíti meg. A tudományos szemléletmód objektív és racionális. Ennek a jellemzője a kritikus gondolkodás, az oksági viszonyok feltárása, hipotézisek felállítása, folyamatok végiggondolása, és az azok leellenőrzése. Az elme ezen a racionális szinten lineáris okságban működik (ok-okozat), felerősödik a bal agyfélteke működése, míg a jobb agyfélteke működése háttérbe szorul.

A kamaszkorra tipikusan jellemző ez a szint: a kamasz kritikus és a szülői rászólást akkor fogadja el, ha ésszerű, és megindokolható. A racionális elme tehát túllép a tekintélyelvűség alapú engedelmeskedésen, és az ésszerűségben vesz menedéket. Felismeri a

család és a társadalom gyengeségeit, ellentmondásait, és kritikussá válik. Kamaszkorban az a vívódás zajlik, hogy beépüljön-e vagy sem az általa kritizált közegbe. Ez egyben lehetőséget ad a masszív önelfojtásra is, ahol az ember azt hiszi, hogy ő az, amit hisz magáról.

Itt a személy képes egyoldalúan az elmével azonosulni, és képes öntudatlanul becsapni önmagát és másokat is arra vonatkozóan, hogy mi zajlik a belsejében. A személy ekkor azt hiszi magáról, amit érdekében áll hinni, függetlenül attól, hogy ténylegesen mit érez a testében, amelyre általában itt öntudatlan. Az ötös szintű ember azt gondolja, hogy a józan eszével, és az értelmével uralni képes a testi, érzelmi világot, és az érzelmek általában alsóbbrendűnek és kerülendőnek tűnnek itt.

A gondolkodásról való gondolkodás magával hozza a bírálatot is, ezért felülbírálja azokat a szabályokat és szerepeket, amelyeket az előző szinten feltétel nélkül elfogadott. Az egyén megunja, hogy minden a szabályok szerint előírt, minden kiszámítható és elkezd megengedni magának, hogy saját gondolatai legyenek. Míg a 3. szinten csak az én létezik, a 4. szinten van az ember körül néhány, érzelmileg fontos személy, ahol a „mi” a mérvadó, melyen túl a többi ember vagy nem érdeklik az illetőt vagy kifejezetten ellenszenvesnek tűnnek neki (mi-csoport / mások közötti ellentét, etnocentrikusság). Az 5. szinten kibővül a szemlélet és a felvehető nézőpontok köre a társadalom összes tagjára, vagyis kialakul a világcentrikus látásmód, ahol az egyénnek kialakul a társadalmi tudatossága, de ez a tudatosság még nem terjed ki az egész Föld társadalmára.

Az ötös szinten képesek vagyunk az introspekcióra, ahol az elme először tárul fel a tudat szeme előtt. Képes megfigyelni a képeit és gondolatait. Tudja, hogy ez nem valami külső mitikus istentől származik, de nem is egy elfogadott tekintélyszemélytől, hanem valamilyen furcsa, megfoghatatlan és csodálatos módon mindez önmagunkból jön. Ezután emelkedik ki a racionális világnézet, amelyben az egyén felismeri, hogy ha változtatni akar a realitáson, akkor azon saját magának kell dolgozni, mágikus és külső erők ezt nem teszik meg helyette, nem segítenek. Túllép a mágian már nem hisz a mitikus alakokban és a szellemlényekben. Az ötös szint vallása az ateizmus, hite a materializmus, ahol az Istenek, démonok csak a mesékben léteznek. Az ember a saját erejében hisz és egy jó evilági cél a fontos számára. A halálra pedig nem is gondol, mert itt a túlvilág nem létezik.

A szint jellegzetes elakadása az identitásválság, hiszen, ha megkérdőjelezem a szerepeimet, végül eljuthatok a gyötrő kérdésig, „ha ez sem vagyok, és ez sem, akkor ki vagyok én valójában?” Ha egyszer kiszakadunk a kultúránkból, felülemelkedünk azon, és eltávolodunk a szocio- és etnocentrikus ítéletektől, akkor kik vagyunk mi? A régi kényelmes szerepek és szabályok nélkül kik vagyunk? Hogyan határozzuk meg a saját identitásunkat? Mit akarunk az élettől? Mik akarunk lenni? Erickson ezt identitáskrizisnek hívja. Ez tipikus ötös szintű patológia, a serdülő elme és a modern világ problémája. Azt állítja, hogy felülkerekedik mindezen, mégis ennek a csapdájában van, ezért állandó önbecsapásra kényszeríti magát. Ezen a szinten a terápia az introspekciót, az önmagunkba tekintést, önismeretet használja. A terapeuta ilyenkor filozófiai dialógust folytathat a klienssel, aminek nem is a tartalma a lényeg, hanem a kliens formális-reflexív elmeműködésének és az eköré épült érzeteinek a betréningezése.

Az ötös szinten élő ember a tanult elméletekkel azonosul, intellektuális önismerete van. A tudomány az erős oldala és minden intellektuálisan megmagyarázható. Képes a megfigyelés tárgyaként önmagára tekinteni és átlátja mások viselkedési mintáit. Nem probléma, ha egyszerre többféle csoport tagja. Empatikusabb és önkritikus, mint az előző szinteken. Viszont önismerete sokszor elméleti, vagyis elméleteket gyárt önmagáról, mely nincs kapcsolatban testével, érzéseivel. Saját érzelmeit is racionalizálja. Kiemelkedési vágy hajtja, vágyik arra, hogy elfogadják egyediségét, ugyanakkor mindenkit és mindent kritizál. Magas erkölcsi mércéje van, erős a szuperegója. Kreatív, és hasznos tud lenni a társadalomban. Önérvényesítése erős, sőt az a legerősebb, bár elfogadja a különböző látásmódok egymás mellettségét.

A társadalmi berendezkedés az autonómiát és függetlenséget hangsúlyozza. Az állampolgárok személyes jólétre törekednek, vállalkozó szelleműek. A verseny a legfontosabb, vagyis a cél az, hogy én legyek a legjobb, a legsikeresebb. A nyereségvágy elsődleges, ezért hazugság, csalás, mások becsapása is megengedett, a haszon akár a többiek kárára is elérhető. Az a lényeg, hogy nekem jó legyen, az mindegy, hogy a többieknek milyen. Az erős versenyben a stratégiázás sikeres, ahol azt a szerepemet veszem elő mindig, ami éppen kell és azzal szövetkezem, akivel előnyös. Az emberek távolságtartóak, ítélkezőek, lenézőek. Történelmi korszaka a Felvilágosodással kezdődött és a kultúra a mai nyugati társadalmi berendezkedésekre jellemző. Az emberek ebben a szakaszban elkötelezettek a törvényekkel szemben, de nyitottak a demokratikus folyamatokon keresztül történő változásokra is. Felismerik, hogy a törvények gyakran ellentmondásba kerülnek a morális elvekkel. Folyamatosan keresik annak a lehetőségét, hogy jobba tegyék a társadalmat. A törvényeknek itt már nem csak fenntartói, hanem alkotói is. Ez a társadalmi berendezkedési rendszer jellemző az úgynevezett fejlett országokra. Maguk az állampolgárok nem feltétlenül az ötös világában élnek, sőt többségük alsóbb szinteken él (jellemzően 4-es vagy ritkábban hármas szinten), viszont van egy réteg, amelyik az ötös szinten él és segíti ennek a rendszernek a fenntartását. Wilber azt mondja, hogy az embereknek legalább 10%-a kell egy bizonyos szinten éljen ahhoz, hogy ez a társadalmi rendszerben is jelentősen megnyilvánuljon.

6. szint – integrált tudat

Itt tovább lép a gondolkodás és a tudatosság, alapvető struktúrává a vizionális gondolkodás, viziologika, vagy hálózatlogika (network logika) válik. Ez egy szintetizáló, integráló tudatosság. Az ötös szintű gondolkodás, a formális műveletek szintje is szintetizál, integrál, de az megmarad a vagy-vagy, egyik vagy másik, ez vagy az, arisztotelészi logikája mellett. A viziologika nem ilyen kizorításos, hanem interakciós gondolkodást használ, minden elem egyenlő módon jön számításba, egymással interakcióban van. Az egyén elkezd integráltan látni a világot, hogy a dolgok hogyan függenek össze. Visszatér a kreativitás, spontaneitás, játékosság, valamint újra működésbe lép, felerősödik a jobb agyfélteke működése, integrálódik a bal és a jobb agyfélteke. A gondolkodás tehát többelvű, prularisztikus, mely elfogadja a sokszínűséget, és érti a dolgok relatív és kontextus függő

mivoltát. Ha nem külső dolgokról van szó, hanem belsőkről, akkor egy magasan integrált személyiséget találunk, egy olyan ént, amely globálisan szemléli a dolgokat, és nem csak szónokol erről.

Az integrált én a testet és a tudatot egyaránt tudatosan tapasztalja. Kialakul a megfigyelő én, ami elkezd túlhaladni az elmét és a testet, ezért mint tárgyakat tudja szemlélni őket, ezekre mint megfigyelhető tapasztalatokra állandóan tudatos tud lenni. Itt már nemcsak az elme néz kifelé a világra, maga a megfigyelő én az, ami kitekint a világra és az elmére. Ez egy nagyon erős transzcendencia, amely fokozódik a magasabb fázisokban. A megfigyelő látja a test és az elme impulzusait, érzéseit, és emiatt képes integrálni ezeket. A megfigyeléssel rálát magára és észre tudja venni az árnyékát. A korábbi szintek tudattalan elfojtásai ugyanis a felszínre bukkannak, ezáltal a negatív én-részek elfogadásra kerülnek és összefonódnak a pozitív én-részekkel, vagyis megtörténik a testtudat integrációja. Ezért ezen a szinten az árnyék feldolgozása jelentős szerepet kap. A szint végére kialakul a kentauri állapot, ahol az elmét és a testet integrált egységként tapasztalhatjuk. Így születik meg a magasan integrált személyiség, aki már nem csak fejben él, hanem a szívével is lát.

A hatos szint embere globálisan, világcentrikusan, szemléli a világot, fókuszát kiterjesztve a világ minden emberére. A világcentrikus látásmód nem egyenlő az elterjedtebb, multikulturális (a kulturális sokszínűség egyenlőségét hirdető) szemléletmóddal. Sokan vallják elméleti szinten, hogy mindannyian egyenlők vagyunk, függetlenül a kulturális származásunktól. Habár nem tették meg azt a tudatfejlődési lépést, ami ezt a látásmódot eredményezné, mégis ezt hangoztatják, és úgy viselkednek, mintha már ott lennének. Azt vallják, hogy minden embert és kulturális mozgalmat egyenlőnek kell tekintenünk és egyik nézőpontot sem nevezhetjük jobbnak a másiknál. Habár így vélekednek, mégsem tudják megmagyarázni például, hogy miért kívánják a náci és a Ku Klux Kán eltűnését. Aki tényleg világcentrikus szemléletű, az zavarodottan tagad minden morális nézetbeli megkülönböztetést, úgy véli minden nézőpont egyenlő, nem megengedett a megítélés. Aki nem ért vele egyet azzal viszont intoleráns. Úgy gondolja, neki nemes az álláspontja, amit mindenkire megpróbál ráerőltetni, hiszen mindenki egyenlő. A tolerancia nevében kemény intoleranciát mutat, az együttérzés nevében pedig cenzúrát használ.

A hatos szintet úgy is hívhatjuk, hogy egzisztenciális szint. Ezen a szinten teljesen egyedül vagyunk. Nincs többé vakhitünk a társadalom hagyományos szerepeiben, szabályaiban. Nem vagyunk etno- vagy szociocentrikusok, inkább világcentrikus térben élünk. Ezzel szintén megjelenik a buktató, ugyanis a szabadság perspektíva nélküliséget eredményez. Minden nézőpont egyformán érvényes, nincsen elsőbbség, vaglyagosság, minden lehetséges, nincsen kiemelt perspektíva. Minden egyszerre lehetséges, és ez nagyon dezorientáló hatású, amiben el lehet veszni. Az a tény, hogy minden perspektíva relatív, nem jelenti azt, hogy nincsen előny. Ez nem jelenti azt, hogy valaki nem lehet előbbre egy másik embernél. Ha csak a relativitásra fókuszálunk, akkor jön a perspektíva-nélküliség örülete, amely során megbénul az akaratunk és ítélőképességünk. Azt éljük át, hogy minden relatív, nincs jobb és rosszabb, nincs értelme a megkülönböztetésnek. Mit csináljunk, merre lépünk? Nincs hová lépni, nincs mit csinálni. Nem vesszük észre, hogy ez az állapot jobb, mint a hagyományos ellentétekben való gondolkodás. Ez a buddhista tanításokban a dolgok

kölcsönös egymástól függőségének, tehát a karma tapasztalásának a szintje. Ott azt tanítják, hogy el kell jutni arra a szintre, ahol látjuk, hogy minden összefügg egymással kölcsönösen, nincs semmi állandó, minden relatív.

Ezen a szinten élő ember képes integrálni különböző identitásait és képes felelősséget vállalni másokért. A világ igazságtalanságain felháborodik és kiáll mások igazáért. Rájön, hogy nincs objektív valóság és, hogy a jelentés egy értelmezés, amit mi húzunk rá a realitásra, az élményeinkre. Érdekesség, hogy az eddigi kutatások alapján az itt élő embernek már boldognak kellene lennie, mert integrált, autonóm énje van. Mindent kipróbált már, amit a perszonális területek nyújtani tudnak és ez nem elég. Semmilyen élmény, tapasztalat nem ad újat, nem elégti ki, ezért belül kezd keresni. Sokan befelé fordulóvá válnak, mert a valóságot a maga valójában akarják szemlélni. Azon van, hogy kijöjjön az egóból. A felszabadulás az ego alól itt még csak pillanatokig tart, amint megél egy csúcserőélményt, az el is illan. Az egyén a transzperszonális világ küszöbén állva differenciálódik a perszonális világtól, és értelmetlennek érzi azt. Félelme, hogy nem éli meg képességeit. Élete célja, hogy megpróbálja a leginkább azzá válni, akivé válhat és belső meggyőződések szerint éljen. Humanisztikus szemlélet jellemzi. Ami a szívében van, azt osztja meg és hiteles akar lenni önmaga előtt.

Ezen a szinten a közösségekre az a jellemző, hogy a jelenben az itt és mostban akarnak lenni, együtt és szívből másokkal. Mindenkit elfogadnak, mindenkinek fontos a szava, konszenzusteremtésre törekszenek. Tényleges szóba állás, empatikus meghallgatás, tiszta kapcsolatok vannak. Ezért a hierarchia rossz és egy vezető személye kerülendő. Ez egy csapda, mert így nehéz gyors és hatékony döntéseket hozni, emiatt a cselekvés lassú és korlátozott. Manipulációja az érzelmi zsarolás: csak azt nem fogadjuk el, aki nem fogad el mindenkit. Az inkompetens csoportműködés megoldása, hogy valaki mégis feláll a közösségből, irányítani kezd, megnézi, mit lehet cselekedni. Ilyen esetekben az úgynevezett holarchikus szervezetalkotás a cél. Ez már az érett, kései hatos szint. A személy itt öko tudatossá, aktívvá válik. Ez az ezo-spiro-bio piac, bio életmód, vegetarianizmus, szép eszmék, humanisztikus és önfejlesztő csoportok világa. Az emberek keresik a tanítást és a gurut.

7. szint - okkult

A 7. szintre történő belépéssel elhagyjuk a perszonális szinteket és belépünk a transzperszonális, vagyis egón túli szintre. Ez azt jelenti, hogy az egyén meghaladja az egót, a személyes énjét. Az evilág és a túlvilág határán állunk, a határon innen. Az evilág a hat érzékszerv világa, ami az 5 érzékszerv plusz az elme (gondolatok, érzelmek és képek). Az egyén az öt érzékszervével az evilágban, és az elméjén belül működik, ugyanakkor képes ráérezni a spirituális világ mögöttes erőire, de azokat konkrétan még nem tapasztalja. Ennek a szintnek a lényege, hogy állandó éberség és tudatosság van jelen, amely függetlenné válik az individuális egótól. A gondolkodás módja is tovább fejlődik, intuitív és analógiás gondolkodássá válik.

Az egyén felismeri, hogy saját éber tudatosságának nem szab határt individuális test-elméje, kapcsolatba kezd kerülni a transzcendens lelkével. Itt élheti meg az egyén a karakter

fellazulásával, hogy feloldódik az elkülönült én érzése, megszűnik a kívül és belül különbsége, és eggyé válik a természettel. Ez a természet miszticizmus élménye. Például ülünk egy hegytetőn, relaxálunk, pihenünk, és egyszer csak “vumm”, nincs többé szemlélő és hegy, hanem az egész eggyé válik, a szemlélő a hegyé válik. Ilyenkor természeti misztikussá válunk és a magasabb Énünk, a felsőbb Lélek, vagy Világlélek megnyilvánul bennünk. E pont előtt egy hosszú folyamaton mentünk végig, ahol már egy csomó elkülönülést tettünk meg a testünktől az első hat szint során és ez a váltás az egyéniből az egységbe nagyon hirtelennek tűnik. Globális identitásunk lesz, amikor az énünket nemcsak minden élő emberrel érezzük egységnek, hanem minden élőlényel. Ezt onnan ismerjük fel, hogy fáj etnocentrikusnak lenni, zavarba ejtenek az etnocentrikus beszédek. Úgy kezdjük kezelni a természetet, ahogy mondjuk egy hétköznapi ember bánik a saját tüdejével. Óriási óvatossággal, odafigyeléssel, gyengédséggel. Ez nem ideológiákból fakad, nem hangoztatjuk, hogy mi mennyire természetvédők vagyunk, nem is tudunk másmilyenek lenni, másképp látni. Ez furcsának, távolinak tűnhet, amíg meg nem tapasztaljuk mi magunk.

A szint lényege az állandó éber tudatosság jelenléte, ugyanakkor bizonyos parapszichológiai jelenségek is megjelenhetnek az egyén életében. Az alábbi tapasztalások tartoznak a 7. szinthez.

- Parapszichológiai jelenségek: a telepátia (gondolatok, érzések átvitele); prekogníció (előre tudni azt, hogy mi lesz); tisztánlátás (információt szerezni távoli helyekről, emberekről); pszichokinézis (tudattal mozgatni, befolyásolni tárgyakat); stigma, spontán gyógyulás élménye, testen kívüliség élménye stb.
- Bioenergetikai érzékenység: auralátás, csakraérezékelés, energiák érzékelése, radiesztezia, chi vezette harcművészetek (thai-chi, chikung) stb.
- A sorsszerűség érzésével kapcsolatos jelenségek: szinkronicitás élmények, a véletlen nem véletlen, az áramlással haladás („ami akar lenni”)
- Mágia: események befolyásolása szimbólumokkal történő manipulálással, pl. Tibetimágia, afrikai-voodo, sámánaktusok.
- Az erők intuitív olvasása szimbólumrendszerekkel, „jóslás”: asztrológia, Ji-ching, Tarot stb.

Ezeknek a képességeknek a megjelenése lehet spontán, de gyakran valamilyen esemény vagy spirituális gyakorlat előzi meg. Ilyen például a Kundalini energia felébredése, a belső pszichikus anatómia teljes feltárulása, a finom energiacsatornák, csakrák meglátása, vagy meditációs állapotok, mint például a sámáni utazások és víziók, vagy éppen azonosulás valamilyen természeti jelenséggel, állattal, növényvel, egészen a minden természeti formával való azonosulásig. Emellett mély múltbeli traumák újbóli átélése is előhozhat különleges képességeket.

Az egyén ezen a szinten holisztikus szemléletűvé válik. Megjelenik a dolgok mögé látás képessége, és annak a megélése, hogy egy mögöttes erő irányítja, alakítja az egész világot. Globális problémákon gondolkodik és megjelenik a Gaia-elmélet. A világot egyetlen dinamikus és együttérző organizmusnak éli meg. Megtanulja átérezni és tudatosan megélni az érzelmeit. Képes érzelmeit integrálni tudatosságával, megtanulja érteni a test jelzéseit és képes befolyásolni testének működését. Tisztelti másokban a közös emberi lényeket, ezért nem

akarja megváltoztatni. Intenzív és elvárások nélküli kapcsolatokat tart fent a többi emberrel, függetlenül azok fejlettségétől. Két lábbal állnak a földön spirituális tudatossággal. Egyszerűek és praktikusak, ugyanakkor nem hajtják a megszokott emberi célokat. Mélyebben bíznak a létbe, és biztonságba érzik magukat. Belső konfliktusait, súrlódásait nem érzi, hogy meg kell oldania. Az elmét és a racionális tudatosságot többé nem érzékeli akadálynak, hanem csak egy jelenségnek a többi között.

Wilber ezen a szinten három fő elakadást nevez meg:

- A pszichikus felfúvódást, amikor a személyes én, az ego hajlamos felfúvódni spirituális élmények után. Ilyenkor nárcisztikussá, gögössé válik az én és az ilyesfajta spirituális élményeitől könnyen úgy érezheti, hogy én tudom a legjobban, vagy én vagyok akár a megváltó, vagy az új világ első számú meghozója.
- Hasadt életcélok: amikor az embernek először lesznek tapasztalásai spirituális, magas tudatállapot élményekről, akkor gyakran keletkezik benne egy hasadtság, hogy élje a hétköznapi életét, azokkal az értékrendekkel, ahogy eddig, vagy ezt letegye és átadja magát, életét a transzcendencia élményének. Ezt a folyamatot sokan fájdalmasan élik át.
- Pránikus zavar: attól függően, hogy hol történik a prána áramlásában az elakadás vagy túlműködés, ott zavar jön létre a fizikai szervben, ami akár fizikai betegségben is megnyilvánulhat. Ilyen lehet a kundalinihez kapcsolódó spirituális krízises zavar vagy az, hogy túl hamar nyílnak meg harmadik szemmel kapcsolatos látások.

Ehhez a szinthez már nem tartozik társadalmi vagy közösségi működési forma. Nem tudunk róla, hogy ilyen létezne, ezért mérni és leírni sem tudjuk. Ezen a szinten stabilan működő emberekből is igen kevés van a Földön.

8. szint - szubtilis

A 8. szint az odatát világa, vagyis a hat érzékszerven túli világ, ahol az egyén már nem a hat érzékszerv világában van, hanem a spirituális valóságot, a rejtett erőket közvetlenül tapasztalja meg. A szubtilis szó jelentése „finom”, olyan folyamatokra, erőkre, energiákra utal, amelyek kifinomultabbak a hétköznapi „durva” világnál, ezért a hétköznapi, éber tudat nem tudja érzékelni őket. Ezen a szinten mélyebb megtapasztalás van, mint az előző szint természet miszticizmusa során, mivel itt a tudat teljesen elkülönül a szokásos elmétől, és a felsőbb énnel azonosul. Így a személy a konkrét formákban megnyilvánuló finomabb dimenziókkal él át egy mélyebb egységet, melyet istenség miszticizmusnak hívunk. A szeretet és együttérzés kiterjedt állapotait tapasztalhatja meg, de patológikus jelenségekben is lehet része, megélve akár a kozmikus rettegést, vagy találkozhat például az „ösgonoszság” érzetével (pl. különféle meditációs módszerekkel, vagy tudatmódosító szerekkel kiváltott tapasztalatok során). A világnézet ezen a szinten teocentrikus, ahol Szent (boddhiszátva) morállal felelősség, együttérzés van az egyénben minden látható és láthatatlan élőlény iránt (minden létsíkon). Ide tartoznak a következő tapasztalások:

- Szubtilis fény-és hangélmények: színes fényélmények, fehér isteni fényélmény, spirituális hanghallások mint például szférák zenéje, OM, nada-jóga

- Szellemlényekkel való találkozás: jelenések (pl. Mária-jelenés); állatszellemeikkel (pl. indián látomáskeresés, vagy sámánrévülések során); Istennel, Archetipikus formákkal való találkozás.
- Szellemi látomás, médiumlátás: előző életek látása, más dimenziók látása, halálközeli élmények (alagút, fehér fény, segítők), tudatos álom, bardo élmények.

A nyolcas szint három különálló szakaszra bontható. A korai szakaszára konkrét formák, mint szellemlények, Archetipikus formák látása a jellemző. A középső szakaszban a színek, geometriai alakok látása válik lehetségessé. Végül a legfelső szakaszban a különböző színű fények tapasztalása, majd legvégül a fehér fény élménye van.

A tapasztalat lehet vizionális (képi), auditív (hallomás), kinesztetikus (testi érzet), olfaktórikus (illat), és gusztatórikus (íz). Ez az úgynevezett modalitások szerinti felosztás. Ha ezt vesszük alapul, akkor a legtisztább képi élmény a fehér fény, a legtisztább hang az OM hang, a legtisztább kinesztetikus élmény a Banga² állapot, a legtisztább íz és illat élménye a nektárnak van, amit keleten amritának hívnak.

Az élmények értelmezési formáját az egyén egyedi kulturális, szociális háttere adja. A keresztények általában Krisztust látnak, vagy egy angyalt, szentet. A jungiánus az én (self) archetipikus élményét élheti át. A buddhisták mint Buddha "gyönyör testét" tapasztalják meg a nyolcas szintet, amit szambogakájának hívnak. A jogában savikalpa samadhi ez az állapot. Wilber ezen a szinten két fő elakadást nevez meg:

- Elhibázott integráció: Ilyenkor az ember a finom és a durva világ határán el tud akadni. Vagy azért, mert nem tudja elengedni a durva jelenség világát, ragaszkodik hozzá, úgymond nem tud meghalni abból a szubtilis számára, vagy, nem tud azonosulni teljesen a finom jelenségek világával. Integráció akkor van, ha az egyiket elengedem, a másikba belemegyek, és a kettőt rugalmasan tudom váltakoztatni, ha mind a kettő a tudat részét tudja képezni.
- Archetipikus fragmentáció: itt az archetípus alatt nagyon finom, szubtilis élményeket ért Wilber, ami lehet egy hang, egy spirituális hanghallás, egy fénylátás, lehet valamilyen geometriai formának a látása, lehet az örömnak, haragnak, félelemnek az archetipikus formája, stb. (tehát nem csak a jungi értelemben vett archetípusról van szó). Amikor az ürességből kilépsz és megjelenik egy archetipikus forma, akkor az a dolgod, hogy azt meg tud tartani, és bele tud menni, és ezáltal integrálni tud a tudatodba. Bármilyen kvalitásnak megjelenhet az archetipikus csírája, gyökere. Amikor ez megjelenik a meditáló számára, akkor ezt nehéz megfogni, megtartani és megengedni, hogy belemenjen, hogy eggyé váljék veled, és a tudatának részévé tegye. Ha nem sikerül, akkor visszajön az ember a hétköznapi énjébe és ennek hatására szintén lelki problémái, nehézségei lehetnek, hiszen a tudata mélyén az alapformákat nem tudta integrálni, összerakni. Kíntről befelé menve ugyanaz megtörténhet, mint az ürességből kifelé jöve.

² Teljes feloldódása a testérzésnek. A gyakorló úgy jut el ebbe az állapotba, hogy a test érzéseit figyelni, skennelni" nagyon sok ideig. A feloldódás során a tudati élmény áttöri az érzékelés határait és a gyakorló azt tapasztalja, hogy a teste szubatomi részecskékből áll, amelyek 1 másodperc alatt 10²³-szor bukkannak fel és tűnnek el.

9. szint – kauzális

Kauzális vagy oksági szint egy jól elkülöníthető, azonosítható állapot, a megvilágosodás egy bizonyos állapota. A buddhisták nirvánának, a joga hagyomány nirvikalpa samadhinak hívja. Ekkor a Megfigyelő ént egészen a gyökeréig követjük, a tiszta ürességig, mely a megfigyelő maga. Ez nagyon absztraktnak tűnhet. Konkrétabban fogalmazva például, ha magamra gondolok, hogy ki vagyok én, akkor általában így írom le magam: szülő, szakember, ezt és ezt szeretem, ezt és ezt nem szeretem, ez és ez a vágyam, az nem érdekel. Egy listát adok arról, amit magamról tudok. Minden eleme a listának egy tárgy a tudatomban, amelyek képek, fogalmak, érzetek formájában jelennek meg. Egyik sem a Megfigyelő én, a Látó, hanem tárgyak, melyeket a Látó tud figyelni. Ez a Látó látja az egót, a testet, a természetet. Mind a tekintete előtt vonulnak, de maga a Látó láthatatlan. Ha látunk valamit, akkor az egy tárgy, ami nem a Látó. A Látó, a Tiszta Tudatosság, a Tanú nem jön, nem megy, nincs kezdete, nincs vége. Önmagában van, örökké jelen van, túl van téren, időn, születésen, halálon, túl a testen, anyagon, túl van a manifesztáción, túl van a mozgáson, túl magán az ösrobbanáson. A Látó az egyetlen, ami állandó, minden más változik. Számos elnevezése van, mint Üresség, Nirvána, Atman, Önvaló, Allah, Brahman, Buddha állapot, Az Atya, A Szellem stb. Ez az üres, tiszta tudat. A formák mögötti formátlan, minőségektől mentes végtelen kozmikus tudat, ami a saját tudatod végső állapota. Itt a világ még kettős, duális, vagyis vagy a megvilágosodás állapotában vagyok (9-es szint) vagy életem a „hétköznapi” életemet (1-8 szint).

A tradíciók rámutatnak, hogy minden problémánk abból fakad, hogy magunkat a térben felbukkanó jelenségekkel azonosítjuk. Ezt hívják a tradíciókban “nem tudásnak”, avidja-nak. Ezáltal megteremtjük a kötöttség, rabság állapotát, korlátozott, múlandó jelenségekkel azonosítjuk magunkat. Patanjali, aki a joga filozófiáját összefoglalta úgy fogalmaz, hogy a kötöttség abból származik, hogy a Látó a látottal azonosul és a megvilágosodás az, amikor a Látó önmagában megpihen.

10. szint – non-duális

Ezen a szinten a kauzális szint átadja helyét a non-duális, vagyis nem kettős állapotnak, amikor a valóság nem oszlik két részre, mint a 9-es szinten, hanem az egész realitás egy érzetté válik. Itt a Látó nem csak önmagának van tudatában, hanem a világnak is, vagyis az ember képes a megvilágosodott tudatosságot folyamatosan fenntartani és ezt integrálni a mindennapi életébe. Ez az Üresség (9) és Forma (1-8) egyben, vagy másként a Nirvána (9) és a Szamszára (1-8) elválaszthatatlan egysége. Buddha szavaival: „A forma üresség, az üresség forma”. Ez a tízedik szint valójában nem egy elkülöníthető szakasz, hanem az összes szint és állapot egyszerre, mivel itt a tiszta üresség minden formával eggyé válik.

Wilber azt mondja, hogy a non-duális állapot folyamatos fenntartásához elkerülhetetlen először a kilences szint megélése. Amikor a gyakorló eléri a 9-es szint állapotát, megtartja az Üresség élményt. A tízes szintre úgy tud továbblépni, hogy az Üresség

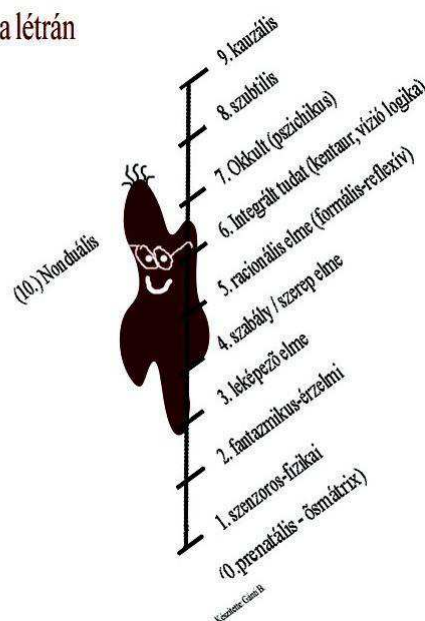
élményben elidőzve tapasztalja meg az újra felbukkanó gondolatokat, képeket, formákat. Ilyenkor a gyakorló a formavilágot nem mint az Ürességtől való elterelődést tapasztalja, hanem mint az Üresség kifejeződését. Nirvána és Szamszára nem elkülönített, hanem egyszerre van jelen. Ezt Wilber az örök jelenben való időzésnek hívja. Örök időtlenség nem azt jelenti, hogy az idő örökké tart, hanem azt jelenti, hogy olyan pillanat van, amiben nincsen jelen idő. Ilyenkor felbukkannak gondolatok, és a gondolatok tartalma a múltból, vagy a jövőről szól. Az élményed nem az, hogy a múltban vagy, vagy jövő lesz, hanem az hogy a jelenben vagy, és észleled, hogy a jelenben feljön egy gondolat, ami azt mondja, tegnap, vagy feljön egy kép, ami egy holnapi tevékenységről szól. Mégsem úgy tapasztalod, hogy van idő, és lesz holnap, hanem úgy, hogy most van, és abban van egy kép, ami egy definiált időpillanatról szól, amit jövőnek hívunk. Ezt az állapotot gyakorlással nem nehéz elérni, sőt egy idő után elkerülhetetlen. Ami nehéz, ezt folyamatosan megtartani és ez a folyamatos állapot a 10-es Wilberi szint.

A létra modell sajátosságai

Egy szint meglépése legtöbbször évekig telik, amely vagy a gyerekkori fejlődés eredménye az alsóbb szinteken vagy tudatos önismereti munka a magasabb szinteken. A kultúránkban egy tipikus felnőtt már egy fél tucat nagy paradigmaváltáson ment át születésétől fogva (archaikus, mágikus, mitikus, racionális). Ezek mind belső tudati forradalmak, melyeken mind átmentünk, még akkor is, ha már nem emlékszünk a részleteikre. Jól mutatja ezt a "pohártöltögetős" klasszikus kísérlet. Egy 3-as szinten lévő gyerek szeme láttára, ha egy folyadékot áttöltünk egy alacsony széles pohárból egy magas keskeny pohárba – melyek térfogata ugyanannyi – a gyerek azt mondja, hogy a magas pohárban van több. Akárhányszor is áttöltjük a szeme előtt, tagadja, hogy az alacsonyban több, vagy ugyanannyi lenne. Ha mindezt videóra vesszük és levetítjük nekik 4-es szinten, akkor nem akarják elhinni, hogy ezek ők voltak, azt hiszik, hamisítottuk a szalagot. Nem hiszik el, hogy valaki ilyen bolond lenne. Átmentek a paradigmaváltáson, de egy szikrányi sem maradt ebből tudatos. A szelf a paradigmaváltásai után nem újraértelmezi élete előző eseményeit az új világnézete perspektívájából, hanem teljesen újraírja az élettörténetét az új, magasabb paradigma szemszögéből és azt hisszük, hogy mindaz, amit most gondolunk, kezdettől fogva így is volt már. Ez persze teljesen eltorzítja azt, hogy valójában mi is történhetett akkor.

A létra szintjei és a fejlődési lehetőségek minden ember lényében potenciálisan benne rejlenek a legalacsonyabbtól a legmagasabb szintekig. Mindenkinek van egy szint, amelyik a gravitációs középpontja, az az alapstruktúra, amelyikhez az identitását köti. Azonban gyakran alámegy és olykor fölé, tehát nem állandó. Bizonyos állapotokban olyan érzelmeket él át, olyan dolgokat cselekszik, amelyek korábbi állapotokból maradtak meg, máskor meg magasabb csúcserőműveket él át. Úgy működik mint egy „Szellem a létrán”. Van egy állandó súlypontja, vannak fixációi alacsonyabb szinteken és vannak potenciáljai és csúcserőművei magasabb szinteken.

Szellem a létrán



10. ábra: Szellem a létrán, a „mászó”

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából

Az egyénnek lehet része magasabb dimenziókat sejtető csúcselményekben. A csúcselmény olyan, mintha egy pillanatra megnyílna a függöny, majd újból összezáródna. Olyan dimenziókba látunk bele ilyenkor, amelyek befogadására igazándiból még nem vagyunk elég érettek és az ének tovább kell fejlődnie, hogy hozzáidomuljon a magasabb dimenzióban való léthez. Az egyénnek bármelyik szinten lehetnek magas megtapasztalásai, spirituális élményei, bárholonnan ellátogathatunk a magasabb dimenziókba, például emelkedett állapotokban, nagy szexuális élmény során, stressz vagy drogos állapot alatt, vagy pszichotikus szakaszokban. Mégis az élmény elmúltával onnan kell folytatnia, ahol éppen tartunk. Ha valaki ma spirituális valóságokat tapasztal meg, könnyen félreértelmezheti, mert a mai kultúra tagadja ennek a létét és nincs arra módszer, hogy hogyan kezeljük. Ha valaki például azt fedezi fel, hogy gyerekkorában elvitték az ufok és visszaküldték a világ megváltásának feladatával, akkor lehet, hogy egy csúcselménye volt, amelyet a második szakasznak megfelelően mágikusan magyaráz meg és felnőtt szemmel hozzáteszi a világmegváltás paradigmát. Mindez élénk, nagyon is valós és tagadhatatlan, csak az értelmezés nem megfelelő.

A tudatfejlődés szintjei igazak személyekre, csoportokra, társadalmakra és országokra egyaránt. Minden történelmi korszakot a tudatfejlődés valamelyik szintje határoz meg és dominál. Az emberek egy része ezen a szinten van, egy része ez alatt, illetve egy kisebb része ezt meghaladva, e fölött. A mai nyugati társadalom súlypontját az 5-ös szintre lehet tenni, míg a keleti országok inkább a 4-es szintet élik, igyekezvén elérni az 5-ös szintet. 3-as szintű társadalmak is vannak a Földön főleg Afrika egyes részein. Minden kultúrának van tehát egy gravitációs központja, az a szint, amelyhez mérten kialakul az adott kultúra etikája, normája, alapvető intézményei. Ez a szint képezi a kultúra összetartó, integráló erejét, és úgy működik, mint egy mágnes: ha valaki alatta van, azt próbálja felhúzni, felsegíteni, ha felette, azt próbálja visszahúzni, lenyomni. Ha valaki jelentősen meghaladja az általános tudatszintet a

kultúrájában, akkor magára marad. Minden kultúrában éltek ilyen kiemelkedő emberek, bölcsek, spirituális gyakorlók.

Összegzésként figyelembe ajánlom az alábbi két ábrát, amely a létra szintjeihez az adott szint patológiáját és terápiáit rendeli. Attól függően, hogy melyik fejlődési szinten van az elakadás, különféle patológiák alakulnak ki. A különféle szinteken kialakult patológiák különféle terápiákat igényelnek, így beszélhetünk a "tudat spektruma" mellett a "patológiák spektrumáról" és a "terápiák spektrumáról" is. Ez egy külön nagy téma, ami egy külön dolgozat témája lehet.



11. ábra: A létra és az önfejlődés módjai

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából

A tudat alap- struktúrái	Fordulópontok	Jellemző patológiák	Kezelés, terápiák
9- kauzális	F-9	kauzális patológia	formák nélküli misztika
8- szubtilis	F-8	szubtilis patológia	istenségmisztika
7- okkult	F-7	okkult szint zavarai	természetmisztika
6- kentaur (viziologia)	F-6	egzisztenciális patológia	egzisztenciális terápia
5- formális-reflexív	F-5	identitással kapcsolatos neurózisok	introspekció
4- szabály/szerep	F-4	sorskönyvi patológia	sorskönyvanalízis
3- leképező elme	F-3	neurózis	feltáró technikák
2- fantazmikus-érzelmi	F-2	narcisztikus-bordeline	struktúraépítő technikák
1- szenzoros-fizikai	F-1	pszichózis	fiziológiai/megnyugtató
0- differenciálatlan vagy regresszív ősmátrix	F-0	perinatális patológia	intenzív terápiák

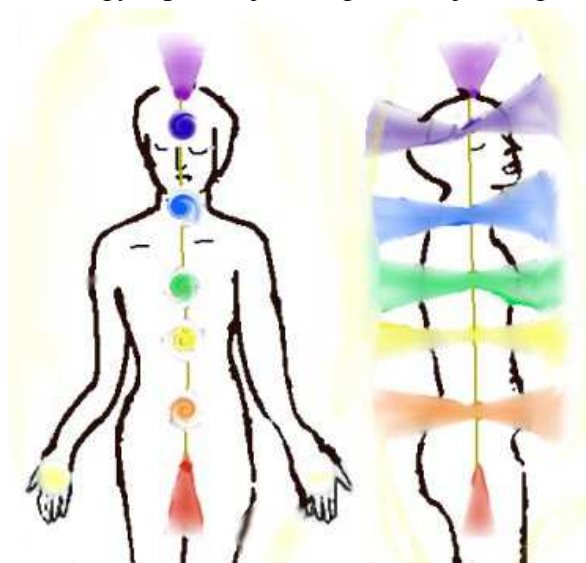
12. ábra: A tudat egyes struktúráihoz tartozó fordulópont, patológiák és azok kezelése

Forrás: Wilber, K. (2009): A Működő Szellem rövid története, 175. old.

III. Csakrák

A csakra szanszkrit szó, jelentése „kerék” és általában körmozgást végző energiaörvénynek fogjuk fel. Csakrák százai vannak mindenkinben és vesznek körül mindenkit. Minden emberi lénynek, beleértve a Földet is vannak csakrái. A hindu hagyomány és a legtöbb látó hét csakrát emel ki az összes közül, amelyek meghatározóan fontosak az auránkban, energetikai rendszerünkben. Ezek a csakrák a gerincoszlop mentén helyezkednek el, a farkcsonttól a fejtetőig. Ha az ember egyenesen ül, akkor ezek a központok mind egy egyenesen mentén helyezkednek el, amit a jóga susumna nadinak hív. A hét csakra jelentősége, hogy tudatközpontokként működnek összekötve a fizikai testet, az asztrál testet (az érzelmek tárházát), a mentál testet (a gondolatok tárházát) és az Önvalót. Ezek a részek a hét csakrán keresztül működnek együtt, így a fizikai test, az érzelmek, a gondolatok és az Önvaló összefüggéseit gyakorlatban a csakrák működésén keresztül tanulmányozhatjuk a legjobban. A csakrák emellett energiát adnak le és vesznek fel a környezetből, így egy kommunikációs és érzékelő rendszer is egyben. Ezért a csakrák olyan érzékfeletti szervek, amelyek információt közvetítenek másoknak rólunk, és rólunk másoknak.

A csakrák felfogás és leírása bonyolult és szubjektív. Különböző emberek különböző módon tapasztalják meg őket. Van, aki a misztikus oldalát írja le, van, aki az energetikai részét; van, aki a funkcióját; van, aki a pszichológiai aspektusát; vagy van, aki a fizikai aspektusát. A leírás nagyban függ a kulturális és képzettségi szinttől. A leírások tanulmányozása során, azt találtam, hogy a lényeg megegyezik, de vannak eltérések, ami szerintem abból adódik, hogy mindenki a saját szűrőjén át értelmezi az energia rendszert, és ez a szűrő az érzékelő egoja. Ezért én hiteles beszámolókra, elfogadd látok és megvilágosodott mesterek beszámolóira alapozom a leírásomat. A csakrákkal kapcsolatban egy dolgot a legtöbben kiemelnek a műveikben. Azt, hogy a csakrákat nem elég könyvből megtanulni, arra biztatnak, hogy tapasztaljuk meg őket saját magunk.



13. ábra: A hét fő csakra

Forrás: <http://pjentoft.com/Chakra2.html>

A főbb csakrák függőlegesen helyezkednek el a gerincoszlop aljától a fejtetőig, és mindegyik adott frekvencián forog. Valamennyinek megvan a saját morfológiája és megvannak a saját feladatai. A legalsó, a gyökércsakra egészséges állapotban vörös színű és a legalacsonyabb frekvencián forog az összes közül. A többi, egyre feljebb haladva a gerinc mentén egyre gyorsabban forog, egyre magasabb a rezgésszáma, így a szivárvány egyre magasabb spektrumú színét veszi fel: narancssárga, sárga, zöld, kék, indigó és a legfelső ibolya- vagy fehér színű. Alulról felfelé haladva számozzuk őket és az egészséges működési irányuk az óramutató irányával megegyező irány. (Davies, 2007)

Mindannyiunk számára rendelkezésre áll egy bizonyos energiamennyiség és ezt különféle módokon irányíthatjuk a szervezetünkben. Az energiát lehet inkább az egyik, mint a másik pontra fókuszálni, lehet egyik vagy másik csakrába koncentrálni. A csakrák olyan pontok, ahol a prána (energia) szinten a legmagasabb a koncentráció, anatómiailag itt találkoznak az idegek, és itt alkotják meg a legfontosabb csomópontjaikat. Jóga szempontjából a beteg ember nem képes megfelelően eloszlatni az energiáit a központok között. Például a rossz emésztést okozhatja a napfonat csakra nem megfelelő energiaellátása. Amikor ebben a központban gyengeség jelentkezik fizikai, pránikus, pszichológiai, stb. szinteken, akkor az ember ki van téve az emésztési rendszer megbetegedésének. Mindegyik csakra mind egészséges, mind beteg állapotában azt tükrözi, amit az egyén azon a síkon magáról igaznak hisz. (Swami Rama, 2006)

Szakedolgozatomban első sorban a csakrák jelentőségének egy korlátozott aspektusával fogok foglalkozni. Bemutatom a pszichológiával, pszichopatológiával és a pszichoszomatikus betegségekkel való kapcsolatuk egyes vonatkozásait, azért hogy a Wilber létra szintjeivel összekapcsolhassam őket.

Kundaliní – tudatfejlődés a csakrák tükrében

Minden fajta élet fejlődik, változik a Földön és ez igaz az emberre is. Az emberi fejlődés – legyen az egyéni vagy egy csoporté – a csakrákon keresztül valósul meg. A hét fő csakra a lelki-szellemi tapasztalás hét fő területét irányítja, és megfelel a személyiség hét fő fejlődési fázisának. A gyökércsakra az alap, ahonnan a fejlődés kezdődik és a koronacsakra, a legfelső, hetedik csakra az ahol a fejlődés befejeződik.

A csakrák külön-külön működnek, ugyanakkor kapcsolatban is vannak egymással. Egy-egy csakra külön is megnyílhat, aktiválódhat, azonban az egészséges fejlődés úgy néz ki, hogy a gerinc aljától sorban egyenként nyílnak ki. Csakráink már születéskor vannak, és ahogy egyre nő és fejlődik a személyiségünk úgy a csakrák is fejlődnek és fokozatosan nyílnak. Először az első csakra fejlődése kerül a fókuszba, majd a második, a harmadik és így sorban. A nyugati világban az emberek 80%-a jellemzően az első három csakra tartományban éli le az életét és a felsőbb csakráit alig használja. Tehát a személyiség fejlődése a csakrákon keresztül a csakrák tisztulásával, megnyílásával jár, ami egy fokozatos folyamat.

Ha a csakrák elkezdnek jelentősen megnyílni, akkor a gerinc tövében szunnyadó kundaliní, elkezd emelkedni a gerincoszlop mentén a susumna nadiban és tovább nyitja a csakrákat, ahogy áthalad rajtuk. Amikor teljességében eléri a legfelső hetedik csakrát, az a

megvilágosodás élménye. Ez egy folyamat, ami több évig is eltarthat, de akár az élet végéig is megakadhat egy csakrában a kundaliní. Kundaliní az őserő az emberi testben, fizikailag a gát tájékán szunnyadó feltekeredett energia, amely a legtöbb emberben inaktív állapotba pihen. Ez az őserő a tudatosság legmagasabb rendű megnyilvánulása és a kreativitás forrása mind az univerzumban, mind az emberben. A pránikus energiák a kundalinínak, a test nyugvó energiájának a megnyilvánulásai. A jóga iratai szerint ez az a hely, ahonnan az összes hetvenkétezer energiacsatorna (nadi) ered és kiáramlik. A kundaliní nem úgy nyilvánul meg, mint egy fizikai hang vagy rezgés, hanem mint a szellemi világosság legfinomabb formája, amely minden megnyilvánulás szülőanyja. Ez az erő óriási lehetőség, ami megtestesít minden energiát és minden formát. Emiatt minden testi és mentális működésnek ez a valódi székhelye. Ennek a látens erőnek a felébredését a világ összes nagy misztikus hagyományában megtapasztalták. Jó példa erre Mózesnek az égő csipkebokor előtti tapasztalata, vagy ami Mohameddel történt az erő éjszakáján, amikor a Korán tanításait kinyilatkoztatták előtte. A Jelenések könyve szintén tele van hasonló élményekkel. A hindu és buddhista szent iratok kiterjedt irodalommal rendelkeznek a tantra filozófiájáról és az őserő felébresztésének gyakorlásáról. Ez az irodalom hangsúlyozza, hogy a törekvő csak hozzáértő tanító vezetése alatt gyakorolja és tanulja a Kundaliní erő felébresztését. (Swami Ráma, 2010)

Összefoglalva a csakrák szemszögéből a tudatfejlődés a csakrák nyílásával és tisztulásával jár. Ez a tudatfejlődés megtörténhet az életeseményekre adott reakciók által, terápiával, rendszeres gyakorlással egy megfelelő és hiteles tradíció szerint és nagyon ritka esetben spontán módon is. Amikor az összes csakra kitisztult és teljesen megnyílik, a kundaliní felemelkedik teljes valójában és a személy átéli a megvilágosodást. A Kundaliní energia 108 energiaszázból áll, amelyek egyenként vagy együtt is felemelkedhetnek. Megvilágosodás élményről akkor beszélünk, ha az összes energiaszál felébred és felemelkedik egészen a koronacsakráig. Sokaknál ez fokozatos, vagy egy részleges tapasztalat. A kundaliní felébredése lehet egy sokszerű élmény, ha testileg és szellemileg nem elég tiszta az ember. Ugyanakkor az őserő energia felemelkedése lehet annyira fokozatos is, hogy az illető akár észre sem veszi a megtörténtét.

1. Mooladhara - Gyökércsakra

Az első csakra a gerincoszlop tövénél helyezkedik el, és működése a fizikai létfenntartáshoz kapcsolódik. Anatómiailag a lábak, kiválasztó szervek, húgyúti szervek, a végbél, mellékvese, a szexuális és nemző szervek tartoznak ide.

Ez a csakratartomány 0-3 éves kor között jut kiemelkedően fontos szerephez a fejlődés során. Első néhány hónapban a csecsemő nem különbözteti meg magát a környezetétől. Fizikai szükségleteire látszólag magától érkezik enyhülés kívülről. Ha a szülei és környezete megfelelően kielégítik a szükségleteit, akkor megtanulja, hogy bízhat a létezésben és alapvetően bizalommal fordulhat a világhoz és másokhoz. A csecsemő nyolc hónapos kora körül már meg tudja különböztetni a szüleit a többi embertől, akik a szükségleteit elégítik ki. Bármilyen elszakadás ezektől a különleges lényektől szorongással tölti el. Nem sokkal ezután megtanulja a felállás és járás képességét. Ezzel megtanulja az eltávolodást majd az

újraközeledést az anyjához illetve a szüleihez. Elkezd tanulni a „nem” és az „akarom” kifejezését és a szakasz végére elkezd kialakulni az ego-öntudat. A gyökércsakrához kapcsolódóan tanulja meg a gyerek a szabatsíztaságot. Ha sikeres, akkor az elengedés és a kellemetlenségektől való megszabadulás képessége csodálatosan fog működni és elsajátítja a készséget, hogy uralni tudja saját szükségleteit. (Demetry, 2007)

Pszichológiailag a csakrához a túlélés, a biztonság- és védettségerzés tartozik, illetve a sexualitás azon szerepe, ami a fajfenntartásra irányul. Az az ember, akinek szabálytalanul működik ez a csakrája folyamatosan attól fél, hogy megsérül, bántani fogják vagy erősen hajlik mások bántalmazására. Ez egy intenzív és ésszerűtlen félelem, ami a vadász és az üldözött szerepeivel kapcsolatos. A fenyegetéseket nem úgy éli meg, hogy valaminek az elvesztésétől tart, hanem a totális megsemmisüléstől fél. A gyötrődés, a kapzsiság és a szégyen gyökerei is ehhez a csakrához vezethetők vissza. Patológiája a pszichózis, paranoia, skizofrén állapot és a pszichológiai (nem spirituális) értelemben vett örűltség.

Érzeleink és gondolataink a csakrával kapcsolatban a pénz, karrier, otthon és vagyon körül forog. A pénzügyek terén maga a pénz, megtakarítások, számlák, nyugdíj, gazdaság, szerencsejáték, lottó témája tartozik ide. Itt dől el, hogy megfelelően tudok-e gondoskodni magamról és hozzátartozóimról fizikai szinten, van-e elegendő étel, ruha magam és szerettem számára. A karrier kapcsán fontos gondolatok például, hogy elegendő pénzt tudok-e megkeresni, megfelelő munkát tudok-e végezni, mikor és hogyan léptetnek elő és mik a jövőre vonatkozó elképzeléseim a karrieremmel kapcsolatban. Az egyes csakra működését tükrözi az otthon energiája, hogy milyen állapotban van a lakás, és hogy hogyan, miből tartják fenn. Túlzott ragaszkodás az otthonunkhoz vagy a gyakori költözés gyökércsakra problémára utal. Például sok gyökércsakra problémával küszködő ember vándorol ide-oda, néhány évente otthont változtatva, és szemlátomást sehol sem érzi otthon magukat, kivéve az új helyen töltött „mézeshetek” időszakát. A lakás mellett, a kocsí, bútor, ékszer és mindenféle felszerelések állapota, karbantartása, cseréje és megszerzése is erről a csakráról szól. Ahhoz kapcsolódó félelmek, hogy a fizikai szükségleteim kielégítődnek-e összezsugorítja a gyökércsakrát, ilyenkor alulműködik. A pénzzel, karrierrel és vagyonnal kapcsolatos rögeszmés gondolatok beszennyezik a gyökércsakrát és így túlműködik. Az alapvetően nem probléma, ha a csakra jobban működik, jobban kinyílik. Ebben az esetben viszont arról van szó, hogy a gyökércsakra megnő, túlműködik a többi csakrához képest, ami egészségtelen energiaáramláshoz, egyensúlytalansághoz vezet, így rossz közérzetet és akár betegséget is okozhat. (Dr. Virtue, 2006)

Minden csakrához tartozik egy elem, ami nem keverendő össze a kémiai elemi részecskéekkel. Az indiai filozófiában az univerzum minden jelensége öt alapelem kombinációjából áll, amiket egyenként az első öt csakrához rendelhetünk. Ezek a föld, víz, tűz, levegő és éter. A föld a szilárdságot, a víz a folyékonyságot, a tűz az égést, a levegő a gázneműséget szimbolizálja. Az éter pedig az az elem, ami a teret alkotja és ez tartalmazza a többi négy elemet. Ennek az öt elemnek a kombinációjaként mindent megnevezhetünk. A gyökércsakrához a föld elem tartozik, vagyis a létezés legsűrűbb állapota. Ide tartozik a fizikai test, a fizikai síkkal való foglalkozás és annak tudatosítása. Tehát, ha a tudat ide irányul, akkor a fizikai lét védelme és megőrzése kerül előtérbe. (Swami Ráma et al, 2006)

Mooladhara kapcsolata a létra szintjeivel

Wilber 0: A nulladik szint szerintem nem tartozik kifejezetten egyik csakrához sem, így a gyökércsakrához sem. Itt inkább érdekességként kívánom megemlíteni. A perinatális és perinatális időszakban csak a fizikai test alakul ki, az energetikai rendszer azon része, ahol a csakrák működnek még nem. A gyerek születésének az idejére csupán az éterteste formálódik ki, a csakrák ezután kezdenek elműködni. Ettől függetlenül a perinatális időszakban is hat a környezet a csecsemőre, a tapasztalatok az étertestben „raktározódnak” el, mert ilyenkor még nem fejlődött ki az asztrál és a mentál test.

Wilber 1: Az egyes szint teljes mértékben köthető a gyökércsakra energetikájához. Itt a csecsemőnek a külső és a belső világa először összemosódik a környezetével, majd fokozatosan megtanulja a testi énjé határait, ezzel elkezdi megkülönböztetni magát fizikailag a külvilágtól. A csecsemő képtelen gondoskodni magáról, szükségletek „magától” elégítődnek ki. Ha ez megfelelően történik meg, akkor érzi, hogy gondoskodnak róla, kialakul a bizalom a világgal szemben.

Wilber 2: Ennek a szintnek a neve érzelmi szint és az érzelmek leginkább a kettes csakrával azonosíthatók, ugyanakkor szerintem a Wilberi kettes szintje leginkább az egyes gyökércsakrához kapcsolódik. A kettes szint elején a csecsemő képtelen érzelmi határait, érzelmi énjét különválasztani az érzelmi környezetétől, ez csak a szint legvégére valósul meg. Tehát a csecsemőnek csak a szint végére alakulnak ki a saját érzelmei, addig a környezet érzelmeit tapasztalja. A kettes csakra a saját érzelmekről szól nem a környezet érzelmeiről, tehát a Wilberi kettes szint szerintem csak kis mértékben kapcsolódik a kettes csakrához, annyira, amennyire a gyerekek saját érzelmei vannak. Ez a kettes szint végére alakul ki, amely már átmenet a hármas szintbe. A kettes szint egyéb pszichológiai aspektusai, mint a szobatisztaság elsajátítása, kompetencia kialakulása a gyökércsakrához kapcsolható. Időbeli aktivitása az 1-3 éves kor közé esik, ami a gyökércsakra aktivitásának a része (0-3 éves kor). A kettes szint patológiái, a borderline és a nárcisztikus személyiség zavar, amik a szint végére állandósulnak, viszont inkább a kettes csakrához köthetőek.

2. Swadhistana – Szakrális csakra

A tudat második központja az alhas tájékán helyezkedik el, a köldök és a farokcsont között félúton, s általában a személyiség érzelmi központjának tekintik. Emocionális csakra, a víz elem uralma alatt áll, ezért segít rugalmasan áradónak lennünk. Anatómiailag a törzs alsó fele, a medence területe, fenék és a külső nemi szervek tartoznak ide. Belső elválasztású mirigyek közül az ivarmirigy kapcsolódik hozzá.

A második csakra a gyermek fejlődésében 3. és 7. életév között válik fontossá. Ez az az időszak, amikor az újonnan kialakult ego megteszi első kiruccanásait az önfelfedezés területére. Nekikezd az élethosszig tartó kutatásnak, hogy felfedezze „Ki vagyok én?”. Az ént a kettes csakra szintjén első sorban úgy ismeri fel, ami nem én vagyok, például nem én vagyok a család. Ez az önfelfedezés első sorban érzelmi természetű. Azt hogy a gyermek miként érez, leginkább a szüleihez való viszonya határozza meg. Érzelmi biztonságra van

szüksége, egy olyan szülőre, aki enyhíti fájdalmait és elcsendesíti a félelmeit. Itt tanulja meg a gyerek, hogy mi a jó és mi a rossz, itt bukkan fel először a lelkiismeret-furdalás. Ha a gyermek kezdeményezéseit folyamatos szigorú fegyelmezés törli le, akkor destruktív büntudat alakul ki és később a legnormálisabb viselkedésben is rosszat lát, akár meg is bénítja a személyiséget. Ha egyáltalán nem fegyelmezik, akkor nem fejlődik ki az önuralma és a gyerek azt tanulja meg, hogy az aki szereti, annak el kell viselnie tőle mindent. Ha a szülők boldogtalanok, azért a gyerek magát tartja felelősnek. Ha azt tanulja, hogy a teste rossz, akkor később félelmet és büntudatot érezhet a párválasztással és szexualitással kapcsolatban. Ugyanez igaz a szexuális zaklatásra is, csak fokozatosabban. A gyerekek itt fedezik fel először a szexualitásukat és szereznek tapasztalatot a nemek különbözőségéről. Ebben a korban tapasztalja meg a kellemes érzeteket a nemi szervek tájékán. Összefoglalva, ha a gyerek nem kap megfelelő törődést ebben a korban, akkor első sorban a félelem és a büntudat alakul ki. (Demetry, 2007)

A szakrális csakra igazgatja az érzéki örömeket és a párkapcsolatok vonatkozásában értendő szexualitás érzéseinket. Itt már egyfajta kreativitás jellemző a gyökércsakrához képest, habár még mindig a durva, biológiai szinten működik. Az az ember, akinek az energiái a második csakrában összpontosulnak, elsősorban az érzéki örömeikkel foglalkozik, különösen a szexuális élménnyel. Hajlamos szexuális tárgynak tekinteni az embereket, ahelyett, hogy barátként, társként, vetélytársként vagy ellenségként (mint az első csakra esetében). A freudi pszichológia az emberi természetéről alkotott nézőpontját ebből a csakrából kiindulva fogalmazta meg. Minden konfliktusról és elégedetlenségről azt feltételezték, hogy az szexuális természetű. (Svámi Ráma et. al., 2006)

A jóga két utat ismer arra, hogy az állandóan kielégítetlen vágyat helyesen kezeljük. Az egyik módja, hogy az ember folytatja az energiák áramoltatását ezen a csakrán keresztül és a szexet, érzékiséget úgy éli meg, hogy az hozzájáruljon az önismeretéhez, fejlődéséhez. A másik mód, hogy a szexuális energiát „felemeljük” magasabb központokba. Ez tulajdonképpen egyfajta szublimálás, ami lehetőséget teremt arra, hogy az energiát odaadássá vagy spirituális élményekké alakítsuk. E második út a szexualitás ellenőrzése, ami nem a szexuális energiák elnyomását jelenti. Ez kerülendő, ugyanis ilyenkor legtöbbször a felgyülemlett energia feszültséget, nyugtalanságot kelt bennünk, ami pl érzelmi kitörés formájában jelenik meg. (Svámi Ráma et. al., 2006)

A csakrával kapcsolatos gondolataink és érzéseink a fizikai örömeink, káros szenvedélyek és a testkép körül forognak. Azok az emberek akik a boldogságot keresik, sokszor csupán a fizikai örömeink kielégítésével érik ezt el. Ilyen a jó étkezés, az ivás, a szex és a túlzott izgalmak keresése. A függőségek és káros szenvedélyek is a szakrális csakra területéhez tartozik, mint például a drogok vagy az alkohol túlzott használata. A testtel kapcsolatos szokások és gondolatok a kettes csakra helye, ilyen az edzés, testsúly, egészség, és megjelenés kialakítása. A testképpel kapcsolatos túlzott aggodalmaskodás vagy a stresszes életmód, a szakrális csakra zsugorodásához vezet, ennek eredménye fáradtság és csüggedés. Másik oldalról a testtel való túlzott foglalataskodás túlméretezetté teszik ezt a csakrát. (Dr. Virtue, 2006)

A jógik azt mondják, hogy a szakrális csakra a tudattalan raktára. Itt van az összes olyan samskara, amelyik inaktív állapotban van. A samskarak olyan mostani vagy előző életbeli események, amelyeket nem kezeltük megfelelően, ezért következménye van. Tehát a samskarák folyamatosan belekerülnek ebbe a raktárba az életmódunktól függően, és amikor eljön az ideje, aktiválódik, kikerül innen és megjelenik egy belső élményként vagy külső eseményként. Ha helyesen kezeljük ezt az eseményt, akkor ledolgoztuk ezt a karmát. Ebben a raktárban nincs tudatos tevékenység, erre a tárházra nincs rálátásunk erről a szintről, ezért van az hogy nem értjük, hogy miért történnek velünk bizonyos dolgok az életünkben (ez majd csak később, a hatos csakra szintjén válik lehetővé). Ha ez a csakra aktivizálódik, elkezdnek a samskarak nagy mennyiségben manifesztálódni. Ennek az eredménye agresszió, erős szexuális vágy, félelem, vagy a másik végleten letargia, hanyagság és depresszió. Ez az élmény nagyon intenzív is lehet, hasonló egy purgatóriumhoz, vagy a „lélek sötét éjszakájához”. Megfelelően kezelni erős tudatossággal és semleges hozzáállással lehet. (Swami Satyananda, 1984)

Swadhistana kapcsolata a létra szintjeivel

Wilber 2: kis mértékben köthető a kettes csakrához, részletes kifejtés a Mooladhara csakránál.

Wilber 3: ez az a szint, ami leginkább megfeleltethető a kettes csakrának. Aktivitási időszaka a 3-6 éves kor, ami majdnem egybe esik a kettes csakra aktivitási időszakával (3-7 éves kor). Ebben a korszakban jelennek meg a szavak, ugyanakkor a kialakult érzelmek erősek, intenzívek. A korszak az impulzivitásról és a szexuális energiák felfedezéséről is szól, ami szerintem a kettes csakra energetikája. Az impulzivitás az érzelmek erős kifejezéséről szólnak, az én kifejeződésének az első megjelenési formái. Ez abban különbözik a hármas csakrás erő érvényesítéstől, hogy itt a gyerek cenzúra nélkül kiéli bármilyen saját érzelmét és nem veszi figyelembe a másikat, ugyanis nem alakult ki az a képessége, hogy a másik nézőpontját felvegye. Ilyenkor a gyerek az érzelmeit és nem az erejét éli ki. A lelkiismeret-furdalás és a félelem a szint sajátossága, ami ugyanúgy a kettes csakrához kapcsolható. A hármas szint végére alakul ki a felettes én, ami az elfojtás megtanulásával jár. Itt szerintem már működésbe lép a hármas csakra, ahol az akarat elsajátításával képesek vagyunk az elfojtást megoldani, ugyanakkor a kettes csakrának is jelentős még a szerepe, ugyanis az érzelmek itt vannak, amelyeknek az elnyomása, elfojtása megtörténik.

3. Manipura – Napfonat csakra

A harmadik csakra a köldök magasságában helyezkedik el, ami az ember hatalom- és erőközpontja. Anatómiailag az emésztés, gyomor, máj, epe, lép és a hasnyálmirigy tartozik ide. Hasnyálmirigy az anyagcserében fontos szerepet játszó inzulint és glucagont termeli.

Gyakran nevezzük ezt a csakrát napfonatnak, mert olyan, mint egy belső nap. Ellentétben a növényekkel, akik képesek a naptól közvetlenül felvenni az energiát, az állatoknak és embereknek meg kell termelniük önmaguk számára. Az embernek fel kell

dolgoznia a növényi és állati táplálékot ahhoz, hogy energiát nyerjen. Ebben játszik szerepet az emésztés, a belső tűz. Ehhez hasonlóan energia szinten a napfonat csakrához a tüzelem tartozik, ami ha jól működik, akkor az ember dinamikus, magabiztos, megfelelő az akaratereje, egészséges, jó az emésztése, és fenntart egy folyamatos energiaszintet, anélkül, hogy könnyen elfáradna. Az ember könnyen boldogul az életben és jólétben él. Ha a szabályozás nem megfelelő az például emésztési problémához, gyomorfekélyhez vezet.

A harmadik csakra 7 és 12 éves kor között játszik jelentős szerepet a gyerek fejlődésében. A gyerek keresni kezdi a helyét a családon kívül, ami egybe esik az iskoláskorszak kezdetével. Az, hogy hogyan vélekedik e szakaszban a gyermek magáról, jórészt attól függ, milyennek látja saját teljesítőképeségét saját korosztályában, az osztályteremben és a sportpályán. Szükségét érzi, hogy bizonyítson és fontos, hogy milyen elismerést kap ezért. Veszély ebben a szakaszban a kisebbségi érzés és a nem megfelelési érzés kialakulása. Ez lehet attól, hogy a család nem készíti fel, nem tudja megfelelően felkészíteni a gyereket a tanulására vagy, például azért mert testi adottságai elmaradtak a korcsoportjához képest vagy éppen faji előítéletek vannak vele szemben. A kialakuló kisebbségi érzést később munkamániával, uralkodással, bizonyítási vágygal próbálhatja kompenzálni, de végeredményben nem fog neki ez igazi örömet nyújtani. (Demetry, 2007)

Pszichológiai aspektusból a csakra területe az erő, akarat, döntésképeség és kontroll kérdésköréről szól. Egyik oldalról a csakra túlzottan megnagyobbodik, ha valaki hatalmat, irányítást akar magának. Ez jelentkezik a hatalommal kapcsolatos megszállottságként, erős emberré válási vágyként és a mások feletti kontroll megszerzésére való törekvésként. Ilyenek az autoriter személyiségek, akik képtelenek egyenrangúként tekinteni másokra. Mindenkit alacsonyabbra vagy magasabbra értékelnek és belevisznek egy uralkodó vagy alárendelt szerepbe. Még a szexuális aktus is megélhető meghódításként és uralomként a szexuális gyönyör helyett. A másik oldalról a csakra alulműködéséről szól, ha valaki attól fél, hogy mások hatalmaskodnak felette, fél attól, hogy erős emberré váljon, fél a hatalommal bíró emberektől, fél, hogy más kontrollálni akarja, behódoló, meghunyászkodó vagy passzív és könnyen irányítható. A leggyakoribb egyébként a két állapot közti váltakozás, a helyzettől függően.

Az igazi erő gyengéd, gyakorlása könnyed és örömteli, mert megengedi, hogy az ember sikert érjen el pusztán azzal, hogy önmagát adja. Az igazi vezér hatékonyan gyakorolja a hatalmát, mert felismeri és támogatja csoportjának nemes hajlamait. A tartós világi siker, amely megfelelően nyitott harmadik csakrával érhető el, magától és ösztönösen adódik. Paradox, hogy az ilyen magas célt elérő, lelki értelemben magasrendű személyiség egyáltalán nem törődik a sikerrel, amelyet olyan természetesen és könnyedén ér el. (Demetry, 2007)

Manipura kapcsolata a létra szintjeivel

Wilber 4: ez a szint szerintem a hármas csakrának feleltethető meg. Aktivitási időszakuk megegyezik, ami mindkét esetben kb 7- 12 éves kor közé esik. Ez a szint a szabályok, szerepek szintje, ami uralkodással és behódolással jár. Tehát az erő kifejezése,

kiélése van a középpontban, ami elnyomás és uralkodás formájában jelenik meg jól strukturált, hierarchikus szervezetekben. Itt jelenik meg a decentralálás képessége, amikor az ember képes más nézőpontját felvenni, így önmaga személyiségétől független szerepben képes működni. Ez a kisiskolás korszak is, ahol a gyerek már képes együttműködni a szerepek révén másokkal. Itt sajátítja el a dolgozás képességét, a teljesítmény orientációt és a jutalmazás elfogadásának a képességét, amelyek szintén mind a hármás csakra energetikái. Ha ez nem sikerül, akkor alakul ki a kisebbségi érzés.

4. Anahata - Szívcsakra

A negyedik fő csakra, a szívcsakra a mellkas közepén helyezkedik el, amely a személyiség szeretetközpontja. Anatómiailag a mellkasi terület, amihez a szív, tüdő, légcső, főbb ütőerek, mellék, vállak és karok tartoznak. A nyirokrendszer és a csecsemőmirigy működésére hat. Az öt fő elem közül a levegő aspektus van itt.

A szívcsakra központi jelentőséggel bír, ugyanis a test energiamezejében lévő két polaritás találkozási pontja. Az egyik polaritás az alsó és a felső csakrák. A szívcsakra egyfajta átmenetet képvisel az alatta lévő ösztönök által dominált alacsonyabb csakrák és a felette lévő magasabb tudatállapotokhoz tartozó csakrák között. A másik polaritás, ami között a szívcsakra kapcsolatot képez az a jobb és a baloldal. A jobb oldal jelképezi az aktív, férfi jang oldalt és a bal oldal a passzív, női jellemzőket képviseli. Annak ellenére, hogy a szívcsakra sorrendben a negyedik, valójában ez a legfontosabb csakra, egyrészt mert a személyiség összehangoló központja a polaritások szempontjából, másrészt a szeretet az, ami a lelket a kettősségből fakadó nehézségeken átvezeti. A szívnek kell eldöntenie, hogy az egyén mikor legyen gyengéd és gondoskodó és mikor szigorú, hajthatatlan.

A szív-központ a serdülőkor évei alatt, 12-17 éves kor között válik kiemelkedően fontos területté. A testi és lelki változások, mint például a libido kirobbanása itt olyan nagyok és gyorsak, mint kisgyermekkorban a kettes csakra időszakában. A kamasznak fel kell adnia a gyermekkori személyiségét és a korszak végére egy felnőtt személyiséggé kell érnie. A gyermekkori értékeket és erkölcsöket a felnőttkor etikájába és célkitűzéseibe kell átvinnie. Ez a kamaszkor korszaka, amikor egészséges esetben fellázad az eddigi normák ellen és a korosztályához fordul, hogy felfedezze önmagát. Így alakulnak ki a klikkessédek és megalkuvások. A kamasz számára nagyon fontos, hogy hogyan látják a társai, mert olyannak látja ő is magát, és ez lesz az önbecsülésének az alapja. A romantikus szerelem szintén kiváló eszközként szolgál arra, hogy önazonosságát tovább keresse, és önmagát mint szexuális lény meghatározza. Az ellenkező nemmel való viszony erősítheti vagy gyengítheti a nemi identitását. A kamasz annyira külső kép központú, hogy a társai által tükrözött pozitív önkép önmagában felvillanyozó hatású, míg a negatív teljességgel megsemmisítő lehet. Egészséges visszatükrözött énkép esetén a kamasz megtanul törődni önmagával. Viszont ha nem sikerül önmagát elfogadtatni másokkal, akkor könnyen összetörhet a szíve. A tizenéves korai felnőtt szerep pedig megszakíthatja az én keresés természetes folyamatát. A szeretettől külön vált szív szenved, így kialakul a büntudat, ami elszívja a személyiség energiáját. A stratégia,

amivel képes a személyiség kezelni a büntudatát, hogy túlzottan áldozatkész lesz és mártírrá válik. (Demetry, 2007)

A szívcsakrán keresztül vagyunk első sorban kapcsolatban másokkal. A legfontosabb kapcsolataink a szülők, nagyszülők, testvérek. Itt vannak személyekkel kapcsolatos rögeszméink vagy a függő emberi kapcsolatok. A szeretet kapásától vagy adásától való félelem összezsugorítja, szennyezetté teszi a csakrát. A kapcsolati függőségek és rögeszmék megnagyítják és eltömítik a szívcsakrát. A nem tiszta szívcsakra megakadályozza, hogy a személy megtapasztalja az igazi szeretet hatalmas áldását. Majdnem mindenki fél attól, hogy valakivel igazi, bensőséges kapcsolatot alakítson ki, elsősorban azért, mert a legtöbbször sérült már szerelmi kapcsolatai során vagy fiatalabb korában. Ennek következtében a szeretetet a szenvedéssel, fájdalommal azonosítjuk. (Dr. Virtue, 2006)

A szívcsakrában lehet megélni a szeretet, együttérzés, feltétel nélküli adás, tisztelet, és a felelősség minőségeit. Ugyanakkor, ha az alsó három csakra ösztönkésztetése hatnak a szívcsakrára, úgy alacsonyabb tudatosságot élünk meg itt. A belső tudati lehasadások jelentős részének be kell gyógyulniuk ahhoz, hogy ez a csakra kitisztuljon. Így lehetővé válik a kavargó érzelmek mögötti tiszta érzések megéltése kötődések és függések szennyezése nélkül. Ekkor a személy képessé válik teljesebb mértékben kapcsolódni a többiekhez, kevésbé akadályozzák az ösztönök dominálta irányultságok. Az ember tárgyakkal és más emberekkel való viszonya inkább a kapcsolódás és harmónia jegyében zajlik, mintsem pusztán az elkülönültség és konfliktus oldalán. Ez azt jelenti, hogy kezd teljessé válni, integrált egész lesz, és kevésbé van szüksége arra, hogy tárgyakkal vagy emberekkel olvadjon egybe ahhoz, hogy visszanyerhesse önmaga kivetített oldalait. Nincs többé olyan szorító szüksége a kötődésekre. Ez a teljesség bizonyos belső rendezettséget hoz magával. A hamisítatlan érzések, a tiszta részvét és az önzetlen szeretet örömtelibbek és békésebbek, ugyanakkor nem összetévesztendő azzal az üdvözültség állapottal, ami a tudatfejlődés csúcspontján lehet megtapasztalni. Ezt a fajta szívbeli hozzáállást a Rogeri, empátiás hozzáállás képviseli a pszichoterápiában. (Svámi Ráma et. al., 2006)

Azt mondják, hogy a mostani kor amelyben élünk a szívcsakra megnyílásáról szól. Ez igaz is, hogy a negyedik csakra elkezdett nyílni, ugyanakkor a legtöbb ember még mindig az első három csakra befolyása alatt él és legtöbbször a negyedik csakra csupán el kezdett működni, ami különbözik a kinyílástól. A teljesen kinyílt szívcsakra feltétel nélkül ad és teremt. Bárki, aki valamit elvár azért amit ad – akár tudatában van róla, akár nem – nem feltétel nélküli szeretetből ad. Egy mindennapi, átlagos emberre ez jellemző, zárt a szíve. A teljesen kinyílt szív feltétel nélkül ad és semleges módon teremt. Amit a szívedből szeretnél, azt itt létre tudod hozni. Ez első hallásra jónak tűnik, ugyanakkor mi lenne, ha mindenkinek minden vágya teljesülne? Káosz. Ezért itt kell megtanulni felelősséget vállalni az tetteinkért és a döntéseinkért. A szívcsakra megnyitásához meg kell tanulni a pozitív gondolkodást és hozzáállást minden helyzetben, még a legborzasztóbban is, különben saját magunknak és másnak tehetünk kárt a kívánságainkkal. Ehhez meg kell békélni önmagunkkal és a világgal, el kell fogadni azt önmaga valójában, ami tulajdonképpen az első négy csakra kitisztítása, megnyitása. Ez a fajta teremtés különbözik a pozitív programozástól, mert az az ego játéka és ezért általában nem is működik, vagy csak nagyon korlátozott mértékben. A kinyílt szívű

ember nagyon érzékeny mások érzéseire és érzelmileg ő is nagyon tud másokra hatni, nagyon jó gyógyító válhat belőlük. A hiteles gyógyító jól működő szívcsakrából gyógyít, a csodás gyógyító képességeknek is ez az alapja. (Swami Satyananda, 1984)

A szívcsakra tartományában válik lehetségessé először, hogy a személy rá tudjon látni magára és képessé váljék saját maga alakítania a sorsát. Az első három csakra bármennyire is jól működjön, a személy a sorsát éli, és az úgymond sors eseményei, csapásai irányítják az életét. Az első két csakrában élő ember teljesen elfogadja az élete eseményeit, a harmadik csakrában élők már van akarata és képes pozitív irányba terelni az életét, de még a játszmáján belül él. A negyedik csakránál e fölé lehet emelkedni. Itt már az ember rálát és rájön a játszmáira, egyes életterületeit képes megváltoztatni, azonban még nem tud igazán kikerülni belőlük. (Swami Satyananda, 1984)

Anahata kapcsolata a létra szintjeivel

Wilber 5: első olvasatra úgy tűnhet, hogy az ötös szintnek nem sok köze van a szívcsakrához, mert itt az ember törtető, elfojtja az érzéseit, nem törődik másokkal, haszonelvű, sikerorientált, egyszóval szívtelen. Szerintem pont itt kapcsolódik a szint a szívcsakrához, ugyanis az ötös szinten élő ember szívtelen, zárt a szíve. Vagyis már elkezd tapasztalni a szívcsakra energiáit, csak nem jól kezeli őket. Itt az elme racionális, lineáris okságban működik és elnyomja az érzelmeit. Hogy is van ez? A szívcsakra kiemelt hely az energetikai rendszerben, az alsó és a felső csakrák között félúton helyezkedik el, ami egyfajta fordulópont. Ilyen módon az alsó csakrák – amelyek már korábban beindultak – jelentősen hatnak rá. Tehát, ha a kettesben elnyomjuk az érzelmeinket, a hármasban önérvényesítőek vagyunk, akkor a szív nem tud megnyílni, zárt lesz. Így az elme racionális, sokszor elrugaszkodik saját önvalójától és a férfi – női szerepek gyakran felcserélődnek. Az ötös szintű ember képes először önmagára tekinteni, rálátni a saját egojára, ami először a szívcsakránál válik lehetségessé. Az alsóbb csakra sérüléseit meg kell tisztítani legalább egy bizonyos fokig, hogy a szív megfelelően megnyíljon és az ember meg tudja élni a szeretet. Ezért úgy gondolom, hogy a Wilber 5-ös szint a zárt szívcsakráról szól, miközben az alsóbb csakrák patológiái jelentősen hatnak rá, leginkább a kettes és a hármas csakrán keresztül. Ha ezek megfelelően megtisztulnak, akkor meg tudjuk élni a szeretetet. Szerintem a mai nyugati társadalom pont ezen dolgozik, ami még eltarthat egy ideig, és szenvedéssel jár, viszont az eredménye egy sokkal jobb életmód és társadalom kialakulásához vezethet.

A szívcsakrát először a kamaszkorban tapasztalja meg a gyerek, ami különösképpen az ötös Wilber szinthez köthető. Itt próbálja meg először elsajátítani a kamasz a szeretet képességét és próbálkozik meg az első komoly párkapcsolattal. Ez sokszor csalódással jár, a társadalom sem nyújt megfelelő mintát a szeretet kifejezésére és sokszor lelki sérülései vannak korábról, ezért ezek a próbálkozások általában sérült, zárt szívet eredményeznek.

Wilber 6: a hatos szint szerintem részben a négyes csakra bizonyos fokú megnyílásáról szól. Itt integrálódik a bal és jobb oldal, képes a személy integráltan gondolkodni. Képes rálátni a játszmáira, ami legelőször a szívcsakra szintjén lehetséges. Nem képes még kikerülni belőlük, de valamelyest már képes kezébe venni sorsának az alakítását és integrálni az

árnyékának egy részét. Itt az ember képes már felelősséget vállalni magáért és megjelenik az öko-bio-ezo-spiro tudatosság. Emellett a személy hierarchia tagadó, mindent és mindenkit nagy együttérzéssel elfogad, ezzel viszont a csoportműködést inkompetenssé teszi, ami egyéni szinten pedig döntésképtelenségben fejeződik ki.

5. Vishuddhi - Torokcsakra

Az ötödik csakra a torokcsakra a nyak tájékán található, ami a személyiség kommunikációs központja. Anatómiailag a száját, hangszálakat, gégét, légcsövet, nyelöcsövet, pajzsmirigyet és mellékpajzsmirigyet szabályozza.

Elsődleges szerephez 12 és 17 éves kor között kerül a szívcsakrához hasonlóan. A serdülőkori egomegerősítés igen nagy mértékben az érzelmek és a gondolatok kortársakban való visszatükröztetésével és a tapasztalatok megosztásával történik. A csakra legfontosabb szerepe serdülőkorban, hogy a kamasz fel tudja ismerni saját igazát és szükségleteit, és azokat megfelelően közölni tudja. Ily módon a torokcsakra nagy mértékben összefügg a többi csakrával, mert azok gondolati és érzelmi tölteteit kommunikálja. Az összes csakra közül leginkább a kettes csakra hat rá, a személyiség érzelmi központja, mert az érzelmi alapú töltések megfelelő kifejezése, kommunikációja a legnehezebb és így a legfontosabb. A csakra sérülése, hogy képtelen közölni a fájdalmát, amelyet valamelyik csakra-tartományban létrejött elkülönülés miatt érez. Az igazságot fenyegetőnek találja, ezért egy hamis magatartást felvéve kommunikál. A kommunikációtól való félelem összezsugorítja a torokcsakrát, és gyakran fizikai kényelmetlenséget hoz létre azon a területen. A kommunikációval kapcsolatos rögeszmék gyakran túlingerlik a torokcsakrát, és ennek következtében az kiegyensúlyozatlanná és arányaiban túl nagygyá válik.

Az öt elem közül az éter tartozik ehhez a csakrához, amit van ahol akashának hívnak. Az éter egyfajta mögöttes közvetítő erő, amiben a többi dolog létezik, az a mező, ahol a történések végbemennek. Így a torokcsakrához tartozik ezzel a mezővel való kapcsolat, munka. Így lehetséges a torokcsakra által a hangok rezgetésével, szavakkal és verbális szimbólumokkal való teremtés. Ezen a csakrán keresztül közvetített szimbólumok töltik fel az éterikus mezőt azzal a valósággal, amit megszerkesztünk önmagunknak. Ezért a torokcsakra a hangképzés, éneklés, beszéd, művészi munka, médiumi közvetítés, tanítás és kreativitás központja. A kreatív és művészi tevékenység során az ember azzal táplálja önmagát, hogy elfogadja a benne rejlő magasabb tudatállapot irányítását. A jóga hagyománya szerint a művészek és zenészek energiája ebben a központban összpontosul. Bach idejéig a zene elsősorban spirituális törekvés volt és keleten a mai napig gyógyító zeneként éneklék a vallási eredetű dalokat, bhajanokat. A művészek olyan emberek, akik megengedik, hogy mögöttes tudattalanjuk rendelkezésre bocsásson egy megnyilvánulási lehetőséget, amit nem szennyeznek ego orientált gondolatok, aggodalmak. Ha a művész elkezdi „magát imitálni”, akkor a szimbólumai nem fejlődnek tovább, és fejlődése leáll. Szimbólumok világa és a szimbólumokkal való dolgozás az ötös csakra sajátosságága. Ide tartoznak az álmok, a művészet, a művészetterápia, szimbólumterápia és a szimbólumokkal való vizualizáció. (Svámi Ráma et. al., 2006)

Az ötös csakra tudatosságában élő ember számára az élet a tapasztalások tárháza, aminek a megélése emeli a tudatosságot. Itt megtanulja az ember megfelelően elfogadni és befogadni a dolgokat, legyen az akár étel, akár egy életesemény. Megtanulja, hogy a kellemetlen eseményeket, érzéseket és gondolatokat nem elkerülni, hanem megélni kell. Ragaszkodás helyett együtt áramlik velük, megengedve mindazt megtörténni, ami felmerül. Itt az ember úgynevezett „flow”-ban van. Ehhez szükségszerűen már egy magasabb nézőpont alakul ki, ami képes megkülönböztetni az alantas ösztönöket, a magasabb céloktól. A személyiség szabadon, alkotó módon fejezi ki a maga igazát, ilyenkor szükségletei szinte maguktól, a dolgok természetes velejárójaként eléggülnek ki.

A kinyílt torokcsakrának van egy megújító fiatalító képessége. Az emberi test elkezd öregedni egy bizonyos kor után, azonban a kinyílt ötös csakrával ez az időszak meghosszabbítható, illetve az öregedés lassítható. Egyesek valósággal megfiatalodnak a kinyílás által. A torokcsakrához kapcsolódik egy energiacsatorna, a kurma nadi, ami ha elkezd működni, akkor a személynek olyan különleges képessége alakul ki, hogy nem lesz szüksége többé enni és innivalóra. Egyesek a megnyílással ellenállóvá válnak minden környezeti behatástól, képesek akár mérget is meginni egészségkárosodás nélkül. A torokcsakrához kapcsolódóan kialakulhat egy másik különleges képesség is, az hogy a személy képessé válik mások gondolatait hallani. Ezek a képességek nem szükséges velejárói a torokcsakra megnyílásának, mint ahogy más csakra esetében sem feltétlenül alakulnak ki a különleges képességek a megnyílással. Ez egy lehetőség inkább. (Swami Satyananda, 1984)

Vishuddhi kapcsolata a létra szintjeivel

Ez a csakra valamelyest kapcsolódik az alsóbb csakrákhoz, azáltal, hogy a többi csakra gondolati és érzelmi tölteteit kommunikálja, ezért hasonló módon a Wilber 1-6 szintjéhez is kapcsolódik, ahol az alsóbb szintek megnyilvánulása kommunikációval jár. Így akármelyik 1-6 Wilber szinthez található kapcsolat, ilyen például a hazudozás, kéjelgés, csábítás stb. Következőekben kifejezetten csak az ötös csakrához kapcsolódó szinteket társítom, tehát nem azokat, amelyek egy alsóbb csakra hatására fejeződnek ki.

Wilber 6: szerintem a 6-os szint részben a torokcsakrához is kapcsolódik. A szint megnyilvánulásából a víziólogikát, hálózatlogikát sorolom ide, a kreativitás kifejezését, a játékosságot, a spontaneitást. Itt a nézőpont már magasabb, mint a szívcsakra esetében, jobban felül tud emelkedni az ösztönkésztetésein és jobban képes az árnyékát integrálni. Megengedi mindenkinek, hogy kommunikálja a saját maga igazát, valóságát empatikus módon, ugyanakkor megjelenik az igény a vezető választásra és az úgynevezett holarchikus szervezet kialakítására.

Wilber 7: szerintem ez a szint részben a torokcsakrához is tartozik. A torokcsakránál a személy meghaladja a fizikai szintet és az éter vagy más néven az akasha mezejére hangolódik rá. Így lehetősége nyílik megtapasztalni a mögöttes világot, azt a világot, ahol a szimbólumok vannak jelen. Ez leginkább a művészi ihletettségen, a finomenergiák érzésén keresztül nyilvánul meg. Ide tartozik továbbá a csatornázás, a médiumitás. A szimbólumrendszereket képes itt már intuitív módon olvasni, illetve már érzi a sorsszerűséget,

azt hogy a véletlenek nem véletlenek. Az ötös csakra teljes megtisztulásával a személy globális szemlélete kialakul, aminek a során minden élőlény figyelembevételével éli az életét.

6. Ajna – Homlokcsakra

A hatodik csakra a két szemöldök között, kicsivel felette helyezkedik el, a szellemi látás és az erkölcsi ítélőképesség helye. Anatómiailag hatással van a szem, a fül, az orr, a homloküreg, a hipotalamusz, az agyalapi mirigy, a tobozmirigy és a belső elválasztású mirigyek működésére. A legfelső két csakrához nem tartoznak elemek, ezek a csakrák az elemek legszubtilisabb formáin is túlmutatnak.

A homlokcsakra megnyílása a jobb és a baloldal integrálását jelenti. A baloldalra vonatkozó ítélkezés és megkülönböztetés összevonását, a jobb oldalra jellemző nyitottsággal és intuitív világgal. A személyes én, az ego feloldódik és meghaladja a dualitás világát. Beléolvad a „kozmosz egoba” és a személyes törekvések elmúlnak. A személyiség mindent egy tapasztalásként él meg és nem ragaszkodik többé semmihez. Rálát az élet eseményeit működtető hatásokra. Nyilvánvalóvá válik számára a karma, az ok és okozat törvénye. Érti és tudja, hogy mi miért történik és elfogadja, hogy minden úgy jó, ahogy van. Ezért bármi, ami az élete során felmerül már nem zavarja, alázatosan megél mindent. Részt vesz az életben, de már kötődés és ragaszkodás nélkül. Felismeri, hogy aki ad és aki kap az ugyanaz.

A hatodik csakra elzáródása a szellemi meglátás és az ítélőképesség elvesztésével jár. Az erkölcsi megítélés ekkor nélkülözi a biztos támpontot, vagyis félreteremti, félreértelmezi a jó-rossz, helyes-helytelen, kellene-nem kellene világát. Az ilyen személy kritikussá válik azokkal szemben, akik nem az ő megteremtett mércéje szerint élnek. És mivel általában mindenki különbözően éli az életét, a hatodik csakrában sérült személy mindenben tökéletlenséget lát. (Demetry, 2007)

Az ajna csakrában összpontosuló tudatosság magával hozza a befelé figyelést, a belső látás képességét. A harmadik szem olyan látásra képes, amelyre a fizikai szem képtelen. Ez egy mélyebb látás, illetve az intuitív tudás átvétele. Ez a magasabb éned szeme, amely befelé fordul, befelé néz, mert minden benned található. Tudatos vezetést ad az alsóbb csakráknak, úgy ahogy a szem eligazítja a testet. A modern fogalmak szerint az intuíció magára szedett bizonyos mellékjelentés, mint megbízhatatlan, a képzelet szüleménye. Ha az ember intuíciója beigazolódik, hajlamos a véletlen javára írni az életeseményeket. Pedig az ajna csakra nyitott és egészséges állapotában közvetlen, intuitív és tudatos meglátáshoz segíti az embert, sokkal megbízhatóbban, mint az intellektuális elemzés. A probléma ott van, ha az ember ésszerű gondolkodása, komplexusai és problémái összekeverednek ezzel a behatással, ilyenkor „beszennyeződik” az átvett információ. A valós intuíció a magas tudatszintek stabil, megbízható funkciója, amelynek két aspektusa van, a kreatív intuíció és a magasabb, befelé irányuló intuíció. A kreatív intuícióra példa, ahogy Newton felfedezte a gravitációt vagy Kekule a benzolgyűrűt. A magasabb intuíció viszont nem az anyagi világgal foglalkozik, hanem lényünk legbelsőbb természetének a megismerésére szolgál. Segít az embernek megtalálni az utat egyre mélyebbre, egyre magasabb tudatállapotok felé. Ebben a csakrában

lehet megélni azt a tudatállapotot, amit a jóga savikalpa samadhinak hív. (Svámi Ráma et. al., 2006)

A homlokcsakra kinyílásával egyeseknél tisztánlátó képesség alakul ki. Ennek a során lehetőségessé válik a jövő eseményeinek az érzékelése, a múlt eseményeinek és az előző életek tiszta felidézése. Lehetőssé válik szellemek, angyalok, mesterek és különböző lények látása, ami az asztrál síkhoz kötődik. Ez segítségünkre lehet a jobb döntések meghozatalában és az önismeretünk fejlődésében. Azonban ebben a világban való elmerülés akadályként szolgál a továbbfejlődésben a magasabb tudatosságok felé.

Ajna kapcsolata a létra szintjeivel

Wilber 7: ez a szint részben az ajna csakrához kapcsolódik. A hetes szinten éli meg az ember az állandó éberséget és tudatosságot, ahol már teljes egészében rálát az ok-okozat törvényére. Érti és tudja, hogy mi miért történik, és ezért elfogadj, illetve megéli ezt. Ide tartozik a mély intuitív tudás átvétele, amit a jóga a Buddhi, felsőbb én megnyilvánulásának tekint.

Wilber 8: a nyolcas szint teljes egészében a hatos csakrához tartozik. Itt az egyén a spirituális valóságot, a rejtett erőket közvetlenül tapasztalja meg. Ide tartoznak a fényélmények, a fehér fény élmény, a szellemekkel, Istennel, Archetipikus formákkal való találkozás, előző életek, más dimenziók látása, bardo stb.

7. Sahasrara - Koronacsakra

A hetedik fő csakra a fejtetőn található, fizikai szinten a magasabb agyi funkciókat befolyásolja. Ez az a pont, ahol a szellemi energiák a személyiségbe lépnek, ez az ahol a szellem és az emberi elme közötti első tudatos kapcsolat létre jön. A koronacsakrához kapcsolódik Istennel, vallással és spiritualitással való kapcsolatunk, akár közömbösnek, idegennek, félelemkeltőnek, haragosnak, bármilyennek tartjuk is.

A jóga tradícióban ezt a csakrát az ezerlevelű lótusz szimbolizálja, és az élményt csak megszámlálhatatlan nap vakító fényéhez lehetne hasonlítani. E központ teljes kinyílása során a hétköznapi tudatosság minden jellegzetessége megszűnik. A tudat tágabbra terjed ki annál a pontnál, amit még szavakban ki lehet fejezni, korlátlan tudatosság jelenik meg, mely nem ismer határokat. Az itt jelentkező tapasztalatok leírása csak nagyon szimbolikus formában történhet, hétköznapi szavakkal vagy a pszichológia kifejezésével nem lehet itt tájékozódni. Attól függetlenül, hogy szavakkal nem leírható az állapot, életbevágó jelentőségű az ember számára, iránymutatásként szolgál arra, ahova lélek mindig is fejlődni szeretne. A hosszú keresés „Ki vagyok én” tetőpontja ez. A jóga a tapasztalást nirvikalpa samadhinak hívja, ami a samadhi legvégső állapota. A buddhizmusban nirvána a neve. A kundalini jóga pedig a kundalini teljes felébredéseként írja le, amikor a Kundalini felemelkedik teljes valójában – és nem csak részben - a koronacsakrába és teljesen kinyitja azt.

Az ember önvalóra ébredése során kiszabadul az anyag rabságából és az idő fogságából. A gyógyulás még nem válik teljessé ezzel az élménnyel, de az üdvözüléssel a kereső megkapja a magasabb lélekélt, amely a teljes és tartós gyógyuláshoz szükséges.

Sahasrara kapcsolata a létra szintjeivel

Wilber 9: megegyezik teljes egészében a 7-es csakra energetikájával. Az élménynek számos elnevezése van Üresség, Nirvana, Atman, Önvaló, Allah stb. A buddhisták nirvánának, a joga hagyomány nirvikalpa samadhinak hívja. Itt a Látó önmagában megpihen.

Kundaliní leereszkedése

Ha a megvilágosodást a Kundaliní szemszögéből nézzük, akkor a folyamat úgy néz ki, hogy a csakrák elkezdenek nyílni, tisztulni és ezzel párhuzamosan a Kundaliní energiája a gyökércsakra környékéről – ahol inaktív formában van – elindul felfelé a központi energiacsatornában. Amikor a csakrák mind kinyílnak, kitisztulnak, a Kundaliní felmegy teljes egészében a koronacsakráig. Ez az állapot a nirvana a buddhista szemlélet szerint és a nirvikalpa samadhi a joga szerint. Ez a fejlődésnek nem a legvégső fázisa, ugyanis ezt a megvilágosodás élményt folyamatosan fenn lehet tartani és integrálni lehet a mindennapi életbe. Ez a Kundaliní leereszkedése a koronacsakrából egészen a gyökércsakráig, oly módon, hogy az Önvaló vagy a Legfelső tudatosságát megtartjuk. (Swami Satyananda, 1984)

Szimbolikusan szemléltetve talán könnyebb megérteni. A joga Shivának hívja az Önvalót, ahol Shiva nem egy ember formájú Isten, mint a hindu hagyományban, hanem egy megnyilvánulás, a Legfőbb megnyilvánulása. Ez az, ami örökké állandó és csak ez állandó. Shiva materiális megnyilvánulási formája Shakti, az ami örökké változó és ami létrehozza a duális világot. Spirituálisan tekintve Shiva az Önvaló, az állandó, ami mindenben jelen van és Shakti minden, ami nem Shiva, vagyis az örökké változó formavilág. A Kundaliní energiája ebben a szimbólumrendszerben Shakti, aki a megvilágosodás állapotában felemelkedik és a koronacsakrába egyesül Shivával, az Önvalóval, a Legfölsővel. Amikor az Önvaló tudatosságát integráljuk a mindennapi életbe, akkor a Kundaliní pedig leereszkedik a koronacsakrából úgy, hogy Shakti magával hozza Shivát ebbe a formavilágba, tehát innentől kezdve a személy nem mint személy, hanem mint a Legfölső, az Önvaló megnyilvánulásaként éli az életét. (Swami Satyananda, 1984)

Az ember nem képes megfelelően működni a mindennapi életben, a formavilágban, amikor Shiva és Shakti együtt van a koronacsakrába, sőt ilyenkor nem is érdekli a formavilág. Ilyenkor két lehetőség adódik. A gyakoribb eset, hogy a személy kiesik a megvilágosodott állapotból, ekkor Shakti visszaereszkedik Shiva nélkül. A másik lehetőség, amikor Shiva és Shakti együtt ereszkedik le a koronacsakrából, megvalósítva az egység állapotát a mindennapi életben. Amikor mindketten leereszkednek, akkor Shiva és Shakti ismét külön válnak a gyökércsakránál és újra külön élnek. Az elmében megjelenik ismét a dualitás, viszont ekkor már jelen van Shiva is, az örök állandó, az egység állapota. Ilyenkor képessé válik az ember

újra megérteni és megélni az élet drámáit, viszont egy olyan tudatossággal, ami független tőle.
(Swami Satyananda, 1984)

Kapcsolata a létra szintjeivel

Wilber 10: szerintem Wilber 10-es szintje tökéletesen leírja ezt az állapotot. Itt a Látó nem csak önmagának, hanem a világnak is tudatában van. Képes a megvilágosodott állapotot folyamatosan fenntartani és integrálni a mindennapi életbe. Ez tehát az Üresség (9) és a forma egyben (1-8).

Érdekességgé jellemezem meg, hogy Wilber a 10-es szintet non-duális állapotnak hívja, mert itt a tiszta üresség minden formával egyé válik, amit azelőtt csak megfigyelt. Swami Satyananda a nirvikalpa samadhi állapotát, a Wilber 9-es szintet hívja non-duálisnak, mert szerinte ilyenkor a formavilág megszűnik, vagyis Shakti egyesül Shivával, ők egyek, nincs különválás. Viszont, amikor Shakti és Shiva együtt leereszkednek a koronacsakrából akkor szerinte a dualitás ismét létrejön, mivel Shakti és Shiva ismét külön válik, tehát ő a legvégső szintet – ami a Wilberi 10-es szint – ismét duálisnak hívja. Az elnevezés nézőpont, szemlélet kérdése.

IV. Záró gondolatok

A valóságot teljes egészében csak megtapasztalni lehet, leírni tökéletesen nem lehetséges. Ugyanakkor érdemes megpróbálni, mert ez segíti az önmegismerés folyamatát és a szellemi, spirituális fejlődést. Két szép és jól kidolgozott modellt mutattam be a dolgozatomban, amelyek a lehető legjobban próbálják tükrözni a valóságot. Ezek így is csupán modellek, önmagukban nem a valóságok, ezért a két modell összehasonlítása során nem lehet tökéletes egyezőséget találni, valamennyire eltérnek egymástól. Továbbá a két modell gyökere is különböző. A hindu csakrarendszer egy több ezer éves hagyományon alapuló ősi tapasztalati és elméleti rendszer, ami leginkább spirituális, ezoterikus szemléletű. A másik, a Wilberi rendszer nagyon fiatal, pár éves. Ez egy összefoglaló, összegző rendszere a mai nyugati és keleti tanoknak spirituális szemmel. Ezeket mind figyelembe véve azt gondolom, hogy nagy a hasonlóság van a két rendszer között, a mélysége, gerince szerintem mind a két modellnek ugyanaz. Szerintem a hindu rendszer inkább az emberi fejlődés lehetséges útjait, szakaszait, potenciáit írja le. Míg a Wilberi modell inkább azt hangsúlyozza ki, hogy milyen fejlődési utat választott a társadalom és a fölött a spirituálisan magasan fejlett személyek abból a lehetséges tartományból, ami rendelkezésre áll.

Remélem a dolgozattal sikerült új gondolatokat ébreszteni az olvasóban és segítenem abban, hogy jobban rálásson önmagára. Talán meglepő lehet, hogy a fejlődésben hol tartunk és még milyen hosszú út áll előttünk. A mai világ azt hangsúlyozza, hogy a legjobbnak, legszebbnek és sikeresnek kell lenni. Azonban ahogy a lélek fejlődését megértettem rájöttem, hogy ennek semmi értelme. Mindig van előttem fejlődési lehetőség és sok minden van, amit már megléptem. Nekem alázatot és jobb megértést adtak a fejlődési modellek. Továbbá rájöttem, hogy nem elég csak tudni a rendszerekről és az elméletekről, hanem szépen gyakorolni és tenni kell azért, hogy fejlődjünk. Ha képesek vagyunk magunkon változtatni, akkor ezáltal a környezetünknek, a családunknak, barátainknak és a világnak is segítünk. Arra hiába várunk, hogy a világ úgy változzon meg, hogy nekünk pont a legjobb legyen. A lehetőség rajtunk múlik, a döntés mindig a mi kezünkben van.

V. Felhasznált irodalom

- Demetry, C. N., Clonts, L. E. (2007): A lélek ébredése. Budapest, Bioenergetic Kiadó
- Dr. Davies, B. (2007): A szívcsakra megnyitása, Mandala-Veda Könyvkiadó
- Dr. Virtue, D. (2006): Csakra Tisztítás. Budakeszi, Mandala-Seva Könyvkiadó
- Dr. Vivekananda, R. (2005): Practical Yoga Psychology. Munger, India, Yoga Publication Trust
- Gánti B. (2007): Integrál szemlélet alapjai jegyzet
- Gánti B. (2009): A tudatfejlődés szintjei jegyzet
- Gánti B. (2007): Integrál szemlélet alapjai jegyzet
- Swami Ajaya (2008): Healing the whole person. Honesdale, USA, Himalayan Institute Press
- Swami Ráma (2010): A jóga útjai. Ursus-Libris Kiadó
- Swami Ráma, et. al. (2006): Jóga és Pszichoterápia. Budapest, Mandala-Veda Könyvkiadó
- Swami Satyananda Saraswati (1984): Kundalini Tantra, Munger, India, Yoga Publication Trust
- Wilber, K. (2008): Integrál szemlélet. Budapest, Ursus-Libris Kiadó
- Wilber, K. (2009): A Működő Szellem rövid története. Budapest, Ursus-Libris Kiadó

Internet:

<http://www.integralakademia.hu/bemutakozas/az-integral-szemleletrol/az-integral-szemlelet-bovebb-kifejtese/>

<http://pjentoft.com/Chakra2.html>