

## Szász Ilma: A pszichológiai és spirituális dimenziók találkozása

**Ken Wilber azt írja: Egyesítenünk kell Freudot Buddhával, az alsóbb pszichológiát a legmagasabb spiritualitással. Erre irányuló tevékenységünk annál is felemelőbb, mivel a történelem során először nyílik ilyen lehetőség. Előbb ugyanis csak szellemi eredetünket hangoztattuk, s „szárnyainkat csattogtattuk”, azután szembesülnünk kellett állati-ösztönös minőségeink, „farkaink” követelőző maradványaival. Itt az idő, hogy egy mindent befogadó, átlátszó térben ezek egyesülhessenek.**

A tudomány fejlődése is hozzájárult e lehetőség feltárulásához. A modern fizika kozmoszát Fritjof Capra Síva táncaként fogta fel, a kvantumfizika észleleteinek értelmezése pedig igénybevette a buddhista szemléletmódot. A kvantumfizika mélyvalósága mellé Wilson 1990-ben megjelent könyvében a „kvantumpszichológiát” is odasorakoztatta. Könyvének matematikai szürrealizmust súroló nézeteivel nem szeretnék foglalkozni, de szívesen megemlíteném, hogy az ember információs rendszerei sorában pszichológiai rétegeinket hogyan terjesztette ki felfelé. (A továbbiakban a konkrét elnevezéseket az ismeretterjesztő irodalmunkban megszokottabb fogalmakkal helyettesítem.)

A szerző a csecsemő- és kisdedkor pszichés rétegeit freudi alapokon Orális-bio-túlélő, illetve Anális-hierarchikus rendszernek tekinti. Előbbiben jönnek létre a korai bevések, utóbbi során alakul ki állatcsoportokban a hierarchikus rend, embergyereknél az önérvényesítés ereje vagy gyengesége.

**Nyelvi- és jelképrendszer.** A beszéd, gondolkodás, fantázia, a környezet „térképezése”, értelmezése. Ez a „térkép” és modellteremtő aktivitás az életkorral egyre bővül. A hibás modellre épülő további hibás modellek révén a valóság felfogásának jelentős torzulását eredményezheti. A következő réteg a **szocio-szexuális rendszer**: A nemi szerepek kialakulása a serdülőkorban az adott társadalmi körülmények között. Wilson ezt követő rétegnek veszi a ma már egyre elfogadottabb **pszicho-neuro-szomatikus rendszert**, vagyis a lelki élmények hatására az idegrendszerben felszabaduló kémiai anyagok - neuropeptidok - immunrendszert, s így testi betegségeket szabályozó hatását. Ez az összefüggés az elme és a test egységét, és bizonyos csodás hit-gyógyításokat is megmagyaráz.

További feltételezéseiben már több új gondolat jelenik meg. Elképzelése szerint a következő réteg a: Metaprogramozási rendszer: Jóga-, és hermetikus módszerek igazolták, hogy az idegrendszer különböző szinteken működtethető. Wilson reményei szerint a magasabb szintekre idegrendszerünket tudományos úton is átkapcsolhatjuk majd. Ez a metaprogramozás fejlődésünkben kvantumugrást idézhet elő. (Megjegyzem, én nem hiszem, hogy a magasabb szintek pusztán programozással elérhetők.)

A **morfogenetikus rendszer** következik a sorban. Ez Sheldrake morfogenetikus (alakteremtő, formaadó) mező teóriájára épül, ami - más módon - nem magyarázható információközvetítéseket értelmez. (Jellemző erre az angliai görgő rendszerrel körülkerített legelő birkák esete. Amikor egy birka rájött, hogy hason csúszva át tud jutni a görgőzárón, tőle 100 km-nyire is kitalálták a birkák ezt a megoldást.) Wilson a morfogenetikus mező síkjára helyezi a freudi faji emlékezetet, a jungi kollektív tudattalant és a reinkarnációs élményeket.

A csúcs pedig a helyhez nem kötött kvantumrendszer. Ebben rejlik a legmagasabb, térhez-időhöz nem kötött Énünk, ami már nem is nevezhető különváltan énné, s ami hat alacsonyabb énjeinkre. (A bal agyféltekei gondolkodás erősen akadályozza ebben.) Paranormális, transzcendens állapotok válnak általa megmagyarázhatóvá.

A kvantumpszichológiai felfogásnál sokkal kidolgozottabb Ken Wilber ún. Teljes spektrum pszichológiájának rendszere, ami a lehetséges emberi növekedés egész skáláját igyekszik átfogni. Pszichológiai és pszichiátriai ismereteket ötvöz transzkulturális spirituális rendszerekkel (kabbala, szufizmus, védanta, buddhizmus stb.). Hasonlata szerint van egy létra, ennek fokai a különböző tudatszintek. Aztán van az ember, aki a létrán mászik, és a különböző fokokra érve különböző fordulópontokat él meg. Minden elért szinten máshogy látja önmagát és a világot, és mindegyik szinten felléphet kóros elváltozás. Wilber terápiás ajánlatait a különböző szintek patológiájához igazítja.

#### **A létra fokai alulról fölfelé a következők:**

1. fizikai érzékelés
2. emocionális-szexuális élmények
- 3-5. gondolkodás, ezen belül:
  3. a szimbólumokat és koncepciókat alkalmazó elme
  4. a szerepek és szabálykövetések
  5. ön-reflexió (ego-tudat)

#### **A következő tudatszintek így alakulnak:**

6. kreativitás, szintetikus együttlátás
7. vízionáriusság (a „psychic” képességek, a kinyílt „harmadik szem”)
8. ideák, arketípusok („eredeti minták”, az isteni minőség első megnyilvánulásai) megtapasztalása
9. az egyéniség transzcendens alapja

**Wilber a létra első foka alá nem-differenciált mátrixot, a felső foka felé a lét végső alapját helyezi. (A 9. szinttel az előző kvantumpszichológiai rendszer „helyhez nem kötött énjét” egyeztetjük.)**

#### **A „létrán mászó” emberi lény a következő fordulópontokat tapasztalhatja meg, szintén alulról felfelé:**

1. testi én születése
2. érzelmi én születése
3. fogalmilag gondolkozó én születése
4. szerep-(családi, társadalmi szerepeket játszó én) születése
5. érett ego születése

**Itt meg kell állnunk egy pillanatra, hogy lássuk, Wilber milyen szigorú az érett én megítélésében. Elvárja tőle, hogy a konvencionálisból átlépjen a posztkonvencionális területére, hogy multikulturális legyen, és hogy társadalomcentrizmusából a kozmocentrizmus, a világgözpontúság felé tartson. Mászóval spirituális nyitottságot vár el tőle. A továbblépéshez ez valóban nélkülözhetetlen. A következő fok a**

6. Kentaur-lény születése

**Ehhez is magyarázattal kell szolgálnunk. Olyan „megfigyelő (tanú) én” értendő ezen, amelyik elkülönülten látja a testet és az elmét, és elkezdheti az integrálás, összehangolás nehéz feladatát.**

7. természetmisztikus születése (A világ - megszokott érzékelésen túlmenő - megtapasztalásával)
8. Isten(ség) misztikus születése ( A személyes Isten valamelyik formájának, vagy az isteni erőknek átélésével)
9. Formafölötti misztikus születése (A végső, formafölötti, „üres” valóság megtapasztalásával).

**A területről népszerű áttekintést kaphatunk Eric Berne: Emberi játszmák c. könyvéből.) Mint mondtuk, minden fordulópont új látásmódot hoz az illető saját magára és másokra vonatkozó megítélésében. És minden fok magában hordozza a kóros elváltozás lehetőségét, amely specifikus kezelést igényel.**

**Lássuk egymás mellett a fokozatok kóros elváltozásait, és ajánlott gyógymódjukat:**

Patológia	Terápia
Elmebaj	Gyógyszeres, élettani, támogató
Határeseti kórkép	Én-építés
Pszichoneurózis	Feltáró, ok-terápia
Sorskönyv (szkript) patológia	Sorskönyv (gondolkozási séma, szerep, játszma) analízis*
Önazonosság (identitás) zavar (pl. amikor a fiatalok keresik önmagukat)	Önvizsgálatra készítés (szókratészi dialógus)
Test-lélek integráció zavara (pl. amikor az elképzeléseknek a test betegséggel áll ellen)	Humanisztikus és egzisztenciális terápia (pl. az igazán értelmes élet keresése)
Pszichikus zavarok( a felébredt 'kigyóerő', az átcsoportosult bioenergiák okozta problémák, jóga-, zen- betegség)	Jógikus gyógymódok
Lélek Sötét Éjszakái, álrealizációk	Szenteknél bevált lelki vezetési módszerek
Integrálás-differenciálás zavara, Isten-betegség	

A fenti áttekintésből láthattuk, hogy a tulajdonképpeni pszichoterápia csak a hatodik szintig alkalmazható, s ezen belül is az önazonosság felépítéséhez „filozófiai bábáskodásra” is szükség van. Az utolsó három szint irányításához már magasszintű spirituális segítségre van szükség és csupán a továbblépést akadályozó pszichológiai komplexusok feloldásában segíthet a pszichoterápia. Az „Isten-betegségben” csak tökéletesen realizált bölcs nyújthat segítséget.(Pl. egy istenrealizált hindut, akit elmeosztályra zártak, mert nagy, misztikus egységélménye után meztelenül járt fel s alá, s kérdezősködésekre így válaszolt: „Nincsen nevem”, „Nem születtem”, a nagy sziddha-jóga mester, Nityananda öt perces ránézésével tett újra képessé a hétköznapi létezésre; ezután tanítói működést fejtett ki. Egy szellemi mester, Meher Baba egész szervezetet hozott létre azok visszavezérlésére, akiket elért az „Isten-betegség”. A nyugati világban 'spirituális krízis' centrumokban igyekeznek segíteni a szellemi fejlődés vakvágányára került embereknek.) Assagioli, a spirituális fejlődés és a pszichoterápia kiemelkedő egységesítője szerint a valóban spirituális eredetű krízisek

enyhébbek, spontán is gyógyulnak, vagy kezelésre jobban reagálnak, mint az alacsonyabb szintekről eredő kórformák.

Mint láthattuk - bár nehézségektől kísérten, de - pszichológia és spiritualitás összetalálkozik az emberben, „bennünk a létra”. A létra felső fokára elérkezett ember pedig más igazságot, más valóságot lát, mint aki az alsó fokokon kapaszkodik. Szerencsénk van, mert a teljes megvilágosodása után még több, mint 50 évig az emberek között élt Ramana Maharshi, hívei kérésére 40 versszakot írt a „Valóságról”. Ebben - és egy 30 versnyi tanításában- előttünk áll egy megvilágosodott ember világképe. (Asramjában ma is minden nap éneklük e két verses tanítást.)

Idézek néhányat a 40 versszak legalapvetőbbjeiből:

Invokáció: A tudatosság a realitás elválaszthatatlan velejárója.

2. A hármasságra bontott „Isten-lélek-világ” az ego teremtménye, és eltűnik az egoval.

5. A világ tulajdonképpen az öt testi burok (durva test az érzékszervekkel, bioenergia, finomtest, elme, intellektus), mert nélkülük a világot nem lehetne így felfogni.

7. A világ az elmével együtt keletkezik és tűnik el. Mindkettőnek az eredete a ragyogó Önvalóban van.

15. A múlt és a jövő, amikor megtörténik, csak jelen. Így egyedül csak jelen van.

16. Valójában egyedül az Önvaló létezik, tér és idő nélkül.

17. A nem-realizáltak számára az „én” akkora, mint a test. A realizáltak számára határtalan.

18. A nem-realizáltak számára a világ korlátozódik arra a térre, amelyet elfoglal. A realizáltak számára határtalan, vagyis a világ alapja a valóság határtalanságaként ragyog.

19. Sorsról és szabad akaratról a nem-realizáltak vitatkoznak. A realizáltak felismerték a kettő közös forrását, és mindkettőn túljutottak.

20. Csak az látja az Istent, aki az Önvalót látja, de ő már nem különbözik Istentől.

21. Istent látni annyi, mint Istenbe abszorbálódni.

22. Isten ragyog az elmében. De az elmének, hogy Istent lássa, befelé kell fordulnia és kölcsönkapott fényét egyesítenie kell az Ő hatalmas fényével.

25. Az ego (én-gondolat) felvesz egy testet, és különös cselekedeteket hajt végre. Egyik testet a másik után veszi fel, amíg az „(Igazában) ki vagyok én?” rákérdezésre megtapasztalt felismerés el nem pusztítja azt. (Vö. Egy másik nagy megvilágosodott, Nisargadatta Maharaj kijelentésével: Ez az élet képzelődés, és a túlvilági is az, bár a tudat itt kifinomultabb lesz a halál után a hordozók lehullásával. A megvilágosodott viszont tudja, hogy Ő nem született, és nem hal meg.)

39. A Megkötöttség (Karma) és Felszabadulás csak az elme fogalmai, megszűnnek, ha a megkötött kutatni kezd, és eléri a realizációt. Az Önvalóból eltűnik a megkötöttség és szabadság gondolata.

40. Csak az ego kérdezi, hogy az igazi Felszabadulásban jelen van-e a forma, vagy az forma nélküli. Az ego megsemmisülése után nincs ilyen különbségtétel.

Hadd írjak le néhány versszakot a leginkább meditációs utasításokat tartalmazó, 30 versben megírt „Spirituális instrukcióból”.

1. A tett (karma) gyümölcsöket terem. Ez Isten rendelése, de a sors nem Isten, mert nem tudatos.

24. Vannak teremtmények és van Teremtő. Ők egyek a Létben. Különbségeik csak tudásuk fokában és más jellemzőikben van.

25. Ha a teremtmény sajátosságai nélkül látja és ismeri Önmagát, ez már a Teremtő tudása. Ő ugyanis nem másként, hanem Selfként (Önvalóként) jelenik meg.

28. Ha valaki ismeri saját igazi természetét, azt kezdet és vég nélküli Létként tapasztalja meg. Az pedig töretlen Éberség-Boldogság.

Egészítsük ki az ismertetést a 30 versnyi tanítás 24.-dik szakának verses fordításával:

Burkaim tudatlanok

S az nem Realitás,

A Valóság ÉN VAGYOK,

Lét-élmény s semmi más.

Mai kifejezéssel ezt mondhatnánk: az „eseményhorizonton” túli megtapasztalásról kaptunk beszámolót. Eszerint a mi világunkat ilyenek elménk ego-központja alakítja ki érzékszervi észlelései alapján. Ezek az észlelések részlegesek, korlátozottak, alacsony tudatosság szintűek. Egy káprázatvilágban élünk, az én és nem- én mereven elválasztott dualitásában. A finomanyagi, fél-anyagi, nem-anyagi összekapcsoló minőségekről, s a gyorsan változó lineáris időnk fölötti korszakokról és az időtlenségről nincs tapasztalásunk. Nagy, feloldhatatlan és boldogtalanító problémáink tehát csak az egoista elme alacsony tudatszintjén merülnek fel.

Adjuk vissza a szót a pszichológus Ken Wilbernek. Szerinte amit mi normálisnak tekintünk, az tulajdonképpen megrekedt fejlődés. Eddigi 'mélypszichológiánk' valójában nagyon sekély, perspektívája szűk, egocentrikus. De ha elhanyagoljuk az alsó létrafokokat, akkor nem tudjuk meghaladni azokat. Célunk pedig meghaladni nemcsak a modern, hanem a posztmodern elmét is, de előbb el kell azt érünk, csak utána integrálhatjuk elménket a magasabb valósághoz. A bonyolultat és részlegest vissza kell vezetnünk az egyszerűhöz és teljeshez. Enélkül sem az egyén, sem a kisközösség, sem a társadalom 'kvantumugrása' nem lehetséges. Az ismertetett tudományos felfogás kis kukucskalónyílást ajánl ego-központunktól létünk eredete irányába. Állítja, hogy ha e kettő között létrejön a kapcsolat, eredeti forrásunk világteremtő ereje képes lesz minket is átalakítani. Vagy ha a nagy jézusi tanítást idézzük: ' A mustármag, ha fává terebélyesedik, képes lesz szállást adni az ég madarainak', sőt hozzátehetjük: kősziklákat, hegyeket mozdíthat el. Ma már nem lenne nehéz további idézeteket találni annak igazolására, hogy a pszichológiai és spirituális megközelítés összetalálkozott.

Szász Ilma

Irodalom:

R:A: Wilson: Kvantumpszichológia. Mandala-Véda, Budakeszi, 2002.

Ken Wilber, Jack Engler, D.P. Brown: Transformation of consciousness. New Science Library, Shambala, Boston, London, 1986.

Ken Wilber: Határok nélkül. Édesvíz, Bp., 2000.

Ken Wilber: A Minden rövid története. (Nyomdában)

Sri Ramana Maharshi: Negyven versszak a valóságról. Arunachala Könyvek, Bp., 1999.

A cikk megjelent az eVilág 2002/8. számában.

[www.evilagonline.hu](http://www.evilagonline.hu)