

INTEGRÁL AKADÉMIA

A hétszintű csakra rendszer integrált szemlélete

Név: Nagy János
Szak: integrál pszichológia 2006
Konzulens tanár: Nischal Ghale
[E-mail:janosnagy71@gmail.com](mailto:janosnagy71@gmail.com)
www.lelekmaghaz.org
Tel.:06-70-257-9010

I. Bevezető.....	3
II. Integrál Szemlélet.....	4
2.1. Ken Wilber	4
2.2 Integrál Szemlélet.....	5
2.3 Evolúció és holonok.....	6
2.4 Integrál pszichológia és az öt főág	7
2.4.1 A négy kvadráns.....	8
2.4.2 Tudatfejlődés szintjei - Létramodell	12
2.4.3 Fejlődésvonalak és a pszichográf	24
2.4.4 Tudatállapotok.....	27
2.4.5 Tudattípusok.....	30
III. A testi tünetek, mint a lélek megnyilvánulásának szimbólumai	36
3.1. Az energetikai rendszer általános bemutatása.....	37
3.2. Mooladhara chakra.....	44
3.3.Swadhithana chakra	50
3.3. Manipura chakra – Az erő csakra.....	54
3.4. Anahata chakra	59
3.5. Vishuddhi chakra.....	69
3.6.Ajneya chakra.....	75
3.7.Sahasrara chakra.....	81
IV. Integrálás	84
4.1. A gyökér csakra - A wilberi létra első szintje	86
4.2. A genitális csakra - A wilberi létra második szintje.....	87
4.3. Köldök csakra - A wilberi létra harmas, négyes és ötös szintje.....	88
4.4. A szívcsakra és torokcsakra – A wilberi létra hatos szintje	90
4.5. Harmadik szem - A wilberi létra hetes és nyolcas szintje.....	91
4.6. Koronacsakra – A wilberi létra kilences és tizes szintje	94
V. Csakra-harmonizáló meditáció	96
VI.Irodalomjegyzék:	97

I. Bevezető

Az emberi kapcsolatokban, illetve tágabb értelemben a kapcsolatainkban visszatükröződünk. Saját magunkról a működés módunkról kapunk visszajelzéseket, ami megerősíti a létezésünket. Fogantatásunktól az első hét évig kialakulnak a személyiségeink, amelyek különböző egyszerű vagy fájdalmas életeseményekhez kötődnek.

Fogantatásunktól kezdve érnek minket környezeti hatások, melyek formálják karakterünk és személyiségünk kialakulását. A különösen nagy érzelmi töltéssel rendelkező élethelyzetekben bizonyos döntéseket hozunk, amik kihatással vannak az egész életünkre. Az idegpályák kiépülnek és hasonló élethelyzetekben azonos módon reagálunk a kiépült pálya eredményeképpen. Az ezekben a pályákban eltárolt érzelmi töltést újra átélve, új, más módon tudunk válaszokat adni a szituációkban.

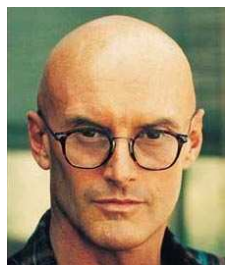
Az energetikai rendszer szintén alkalmazkodik ehhez, azaz az eltárolt emlékek egyfajta sajátos, csak a rájuk jellemző energetikát hordoznak. Az első mondatom, ezek alapján, azt jelenti, hogy az energetikai rendszer bemutatása és a benne rejlő sajátosságok megértése ahhoz segít hozzá minket, hogy ráismerjünk, felfedezzük azokat a mintákat amiket hordozunk és ami alapján működtetjük az életünket. Amikor tudatába kerülünk ezeknek, és hagyjuk, hogy az érzelmi töltés megnyilvánuljon és kihunyjon, eldönthetjük, hogy befordulunk-e abba az irányba, amelyen a megoldás felé megyünk.

Dolgozatom fókusza az emberi testben lévő energetikai rendszer, és ennek működése az egyén belső és külső megnyilvánulásaiival. Négyféle szimbolikus megközelítést mutatok be, melyeket beillesztem a Ken Wilber féle integrál modellbe, ezzel megalkotom a saját integrált megközelítésemet a gyógyításban. Munkám alapját az indiai spirituális hagyományok csakratanításai adják, melyeket kiegészítek az indiai Egység Egyetem gyakorlati megfigyeléseivel és meditációs gyakorlataival. Ehhez hozzáteszem azt, amit a csakrarendszer és az érzelmi világunk összefüggéseiről Anodea Judith és Dr. Caroline Myss műveiből ismerünk (Anodea, 2005, Myss, 2004) A pszichoterápia oldaláról Rudolf Ballentine munkáját veszem alapul. (Ballentine R., at al., 2006). Mindezt kiegészítem azzal a tudással, amit a testi tünetek szimbolikájáról és lelki gyökereiről Ruediger Dahlke alkotott meg. (Dahlke, 2005)

Az első fejezetben bemutatom az integrál szemlélet alapjait, a Ken Wilber által megalkotott modellt. A második fejezetben leírom az ember energetikai rendszerét, melyben kifejtem a testi tüneteknek és a lelki állapotnak az energetikai rendszerben megfigyelhető sajátosságait. Ebben a részben felhasználok a fent említett megközelítések mindegyikét, ezzel körüljáróm a témát néhány nézőpontból. A harmadik fejezetben mindezeket úgy összegzem, hogy ezzel bemutatom, hogyan egészíti ki és rendszerezi az integrál modell a korábban bemutatott megközelítéseket, és hogyan használható az így létrejött rész-integrál módszer a gyógyításban. A negyedik fejezetben pedig leírok egy csakra-harmonizáló meditációt.

II. Integrál Szemlélet

2.1. Ken Wilber



Az integrál szemlélet elindítója Ken Wilber, aki egyben e szemlélet egyik alkalmazott területének, az integrál pszichológiának a szülőatyja.

Ken Wilber 1949-ben született Oklahoma Cityben. Orvostudományi és biokémiai tanulmányait nem fejezte be, mert a tudományos szemlélet egyoldalú anyagközpontúságát nem tudta elfogadni. Így önálló szellemi útra lépett. Élvezettel hasonlította össze a nyugati és keleti tudományos filozófiai és pszichológiai irányzatokat, kb. 3000 könyvet elolvasva, melyekből sajátos szűréseket és szintéziseket hozott létre. 1977-ben jelent meg a Tudat spektruma (The Spectrum of Consciousness) című első könyve, melyben a tudatfejlődés létramodelljén keresztül (az integrál pszichológia egyik fő ága) bemutatja, hogyan integrálhatók a nyugati pszichológiai rendszerek a keleti nagy spirituális tradíciókkal.

A könyv akkoriban nagy elismeréseket és heves vitákat váltott ki, mivel a pszichológia és a spiritualitás akkoriban inkább egymással szembenálló irányzatoknak számítottak.

A hetvenes évek végére a pszichológia számos ágát fejlesztette ki a pszichoanalízistől kezdve az emberközpontú humanisztikus pszichológiáig. A hatvanas évek végétől indult útjára a módosult tudatállapotokban szerzett emberi élményeket és spirituális tapasztalatokat is felkaroló transzperszonális pszichológia. Erre csengett rá Wilber a sajátos szemléletű teljes spektrumú tudatmodellje, amiért őt a transzperszonális pszichológia egyik fő elméletalkotójának tekintették. A kilencvenes évek végére Wilber azonban több lépcsőben is továbbfejlesztette elméletét, s noha az integrál szemlélet megmaradt transzperszonálisnak, sőt kifinomodott abban, egyben le is vált a transzperszonális pszichológiáról. Így ma már egy élő, folyamatosan fejlődő önálló irányzatot képvisel a világban, melynek egyik alkalmazott ága az integrál pszichológia. Az integrál szemlélet népszerűsítése, és gyakorlatba történő átültetése érdekében a kilencvenes évek végén megalakult az Egyesült Államokban az Integral Institute (Integrál Intézet). Így a pszichológia világában kb. 2000 óta beszélnek az integrál pszichológiáról, mint önálló irányzatról.

Az Integral Intézettel együttműködve a kaliforniai John F. Kennedy University (JFKU) és a Fielding Graduate University 2006 szeptember óta, egyetemi szintű képzés keretén belül oktatja az integrál szemléletet és annak gyakorlati alkalmazását. Hazánkban szintén 2006 óta lehet integrál pszichológiát tanulni, mely egy független felnőttoktatási intézet hároméves képzéseként indult. Jelenleg az Integrál Akadémia keretein belül zajlik az oktatás. Ezen túl nem ismerünk más, átfogó integrál pszichológia képzést, csak workshopokat, előadásokat e témában. 2008-ban rendezték meg az első integrál világkonferenciát az Egyesült Államokban. Ken Wilber 1977 óta 25 könyvet és számos esszét publikált a témában, hazánkban eddig négy könyve jelent meg. A legutóbbi „Integrál Szemlélet” címmel, melyben bevezető jelleggel

laikusok számára is érthető módon, átfogóan rendszerezi és összegzi harmincéves munkásságának eredményeit.

2.2 Integrál Szemlélet

Integrál szemmel nézni a világot azt jelenti, hogy a világban jelen lévő, az emberiség által eddig alkotott összes különféle tudományos és spirituális ember- és világtanokat egy rendszerben, egy integrált rendszerben összerendezve, egységben látjuk.

Maga a rendszer, mivel az emberiség teljes tudását magában foglalja többtényezős integrált. Az egyik dimenzió a tartalom és téma alapján a tudomány és a spiritualitás szintézise. A másik két dimenzió pedig a térbeli és időbeli integrációt jelenti.

Térben való integráltság alatt azt értjük, hogy magába foglalja a nyugati tudományos és a keleti tanok, továbbá az északi, déli kultúrák spirituális tanainak ismeretét is.

Időbeli integráltság azt jelenti, hogy a rendszer felöleli az ősi, premodern korok, továbbá a modern, és posztmodern korok tudását is. A modern kor a felvilágosodás tudományos, materialista, racionalista korszaka, mely az 1700-as éveket követően egészen a XX. század derekáig terjedő időszakot foglalja magában. Ide sorolva az 1900-as évek óta megjelenő pszichológiai irányzatokat is. A posztmodern korát kb. az 1960-as évek óta számítjuk, amikor megjelentek azok a nyugati tudományos rendszerek, melyek kritizálják a modern tudomány egyoldalú materialista szemléletét. Ezek a tudományok re-integrációra való törekvéssel, a világ egészlegességének, holisztikusságának helyreállítását célozzák meg (pl. kulturális antropológia, kvantumfizika stb.) A premodern kort az ősidőktől egészen a felvilágosodásig számítjuk, mely az ősi és ma is élő, több ezer éves tudást foglalja magában, pl. szufizmus, jóga, sámánizmus, kereszténység, buddhizmus stb.

Az integrál rendszer háttérében tehát több száz emberismerettel foglalkozó rendszer és sok ezer szakirodalom módszeres és szisztematikus összevetése áll. Ilyen rendszerek pl. a **nyugati pszichológiai, pszichoterápiás és filozófiai irányzatok**, más (pl. keleti) **kultúrák spirituális** (meditatív, misztikus, ezoterikus, vallási) rendszerek, a **természettudományok** (biológia, fizika, orvostudomány, pszichiátria stb.), **társadalomtudományok** (szociológia, kulturanropológia stb.), továbbá **rendszerelmélet, gazdaságtan, ökológia** stb. (<http://www.integralvilag.hu/tudastar/az-integral-szemlelet-bemutatasa/> alapján)

Az integrál rendszer sajátossága, hogy elismer minden területet, mely tudományos alapokra helyezett, objektív kutatásokon, vagy szubjektív, hiteles élménybeszámolókon alapul. Ezáltal, hogy, minden hiteles nézőpontot önmagában érvényesnek tekint, a versengést együttműködéssé fordítja, és összerendezhetővé teszi a különféle ismereteket, melyeket össze is köt és rendszerbe helyezi.

„Az integrál megközelítés tehát segít, hogy magunkat és a körülöttünk lévő világot teljesebben és hatékonyabban lássuk” (Wilber, 2008). Képes elősegíteni és felgyorsítani a

tudományterületek közötti és azokon túli tudás áramlását. Biztosítja, hogy erőforrásaink teljes spektrumát minden adódó helyzetben kihasználjuk.

Hogyan tudjuk mindezt a tudást teljességében egységes rendszerben, látni?

Ha mindezt a tudást és tapasztalatot egy összetett, az emberi fejlődés minden ismert rendszerét és modelljét felhasználva – az ősi sámánoktól és bölcsektől a kognitív tudományok legújabb felfedezéséig – egy mindent magába foglaló globális rendszerbe helyezzük, akkor megkapjuk az integrál térképet. Ennek az integrál térképnek Wilber öt fő komponensét különbözteti meg, melyek mentén feltárhatjuk az emberi evolúció kulcsmozzanatait. Átlátva, tudatosítva és felgyorsítva mindezzel az emberi fejlődést. Az öt fő alapelem a kvadránsok, szintek, vonalak, állapotok, típusok. (Alább részletesen bemutatom őket)

2.3 Evolúció és holonok

Mielőtt rátérek az integrál térkép öt fő összetevőjének a bemutatására, fontosnak találok, hogy kitérjek arra, hogy mit is jelent a Kozmosz, és a benne zajló evolúció integrál szemmel, és milyen közös mintázatai vannak a fejlődésnek. Ugyanis Wilber szerint ezek a közös jellegzetességek az evolúció minden szintjén, minden jelenségre, az egész evolúció folyamatára nézve helytállóak (Wilber, 2003).

Wilber kitágítja a Kozmosz fogalmát, ezért nagybetűvel írja. A Kozmosz így a körülöttünk és bennünk lévő világot is jelenti, mely magában foglalja a kozmoszt, vagy fizioszférát, az anyagi világot; a bioszt, vagy bioszférát; az elmét, pszichét vagy núszférát; illetve a tudat magasabb spirituális isteni területeit a teoszférát.

Ennek a Kozmosznak, egységes világnak értelemmel teli, célirányos evolúciója van. Integrál szemmel az evolúció nem csak a hagyományos értelemben használt biológiai fejlődést, mint külső evolúciót jelenti, hanem ezzel párhuzamosan létezik egy belső evolúció is, a spirituális fejlődés által.

Az evolúciónak több közös mintázata, törvényszerűsége van, melyek tehát a világban megjelenő minden létező jelenségre igazak. Ezek az alábbiak:

- A valóság **holon**-okból áll, olyan dolgokból, amelyek egyszerre részek (része egy nagyobb rendszernek) és egészek (amelyek részekből állnak). Pl. egy kő, egy sejt, egy érzés, a tudat fejlődésének bármely szakasza, vagy egy spirituális élmény, stb.
- A holonoknak közös mintázatuk, jellegzetességeik, törvényszerűségeik vannak. Minden **holonnak négy hatóereje van - horizontálisan az autonómia** (hogy megőrizze identitását, cselekvőképességét) és a **részvétel**, vagyis beilleszkedés a nagyobb egységbe. **Vertikálisan pedig a feloldódás és az ön-meghaladás** (magasabb szintre lépés).

- Az önmeghaladás, fejlődés nem lineáris, hanem hullámszerű, azaz **kreatív ugrások** jellemzik, a **kreatív felbukkanás elve alapján** (radikálisan új dolgok jelennek meg az előző szinthez képest), a véletlenen és a versengésen alapuló szelekcióval szemben.
- **Holarchia** elve, amely szerint a holonok holarchikusan jelennek meg, vagyis, egy egész, az természetszerűleg része lesz valami másnak a következő szinten. Rész és egész egyszerre.
- Minden holon **meghaladja és ugyanakkor magában foglalja az előző szintjét** (pl. a bioszféra magában foglalja a fizioszférát).
- A holarchia jellemzője a **mélység és a kiterjedés**. Minél nagyobb a mélység, annál kisebb a kiterjedés. Tehát a magasabb szinteken kevesebb egyedszám van (pl. több állat van, mint ember).
- **Minél nagyobb a mélysége** a holonnak, **annál nagyobb a tudatossága** (pl. a szinteken minél feljebb haladunk, annál nagyobb tudatosságot tapasztalunk).

2.4 Integrál pszichológia és az öt főág

Az integrál pszichológia az integrál szemléletnek, vagy globális rendszernek egy alkalmazott területe. A fentiek alapján tehát az integrál pszichológia a (nyugati) tudományos pszichológia és a (keleti, északi, déli) spirituális/vallási tanok időbeli és térbeli szintézise.

Pszichológiai Irányzatok Ismeretei

- Nyugat (tér)–
- Modern, Posztmodern (idő)
- Tudomány

Spirituális Tanok Ismeretei

- Kelet, D, É (tér)
- Ősi, premodern (idő)
- Spiritualitás



2.1. Ábra. Az integrálás sémája.

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából.

Az integrál pszichológia az emberiség számos különböző kultúrájának lélektanát tanulmányozza, majd minden elemet figyelembe véve mindezt egy összefogó rendszerbe helyezi, és rendszer szinten vizsgálja. Ezáltal felrajzolja, térképre viszi a kultúrák mögött húzódó közös, egységes emberi lélektant.

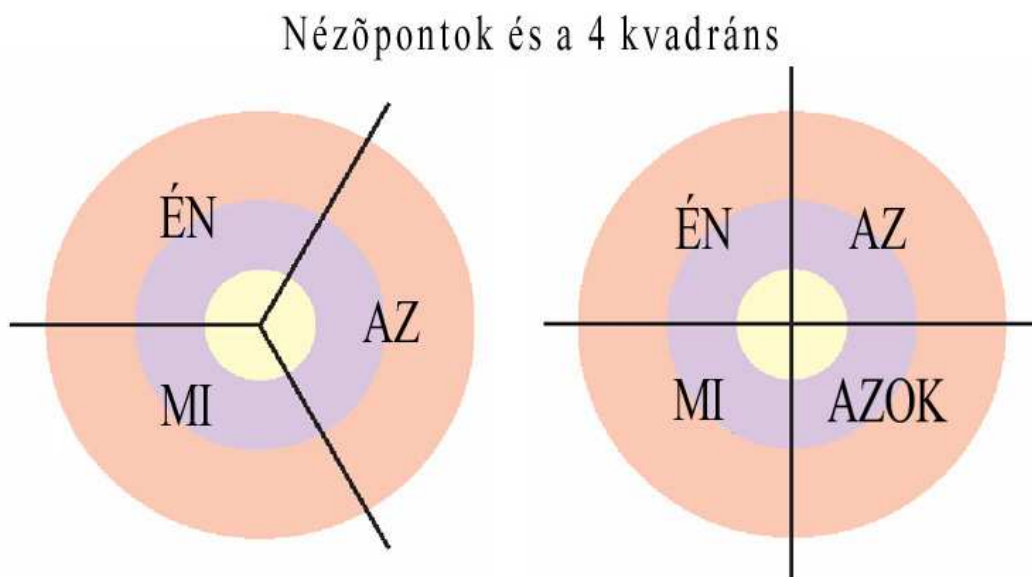
Ezt a kultúrák mögött húzódó közös, egységes lélektant is az integrál térkép öt fő ága mentén foglaljuk rendszerbe. Ezeket a fő ágakat egyben a saját tudatunk öt fő aspektusaiként is értelmezhetjük. Az integrál térkép öt fő része tehát a kvadránsok, a tudatfejlődés szintjei, a tudatfejlődés sávjai, a tudat állapotai és a tudat típusai.

„Az integrál térkép egyes részei a bennünk lévő szubjektív realitásról szólnak, mások a külvilág objektív valóságát írják le, megint mások pedig olyan kollektív vagy közösségi valóságokat ábrázolnak, melyekben osztozunk egymással.” (Wilber, 2008)

2.4.1 A négy kvadráns

A négy kvadráns az integrál rendszer alapja, mely egyben hozzásegít az integrál látásmód kifejlesztéséhez is.

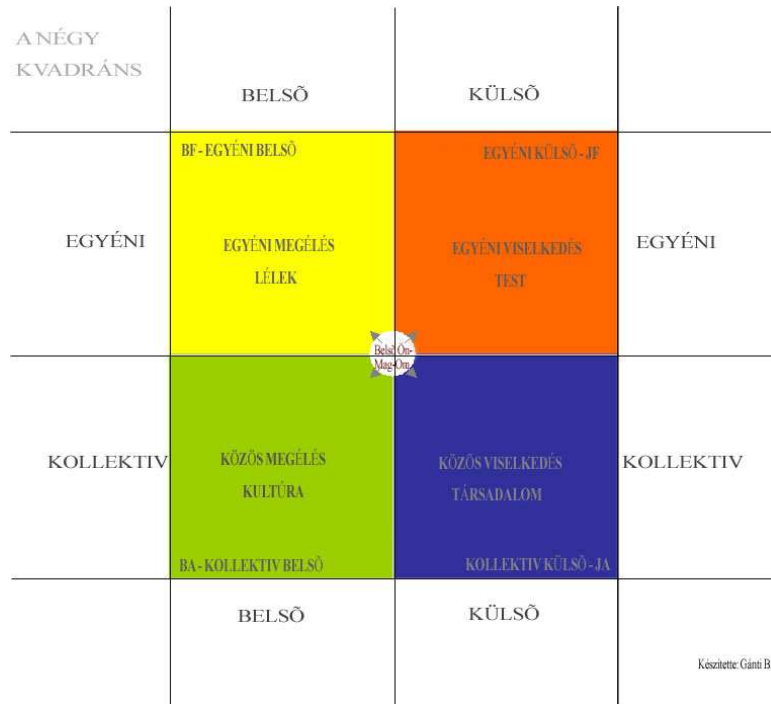
A megnyilvánult világ minden eseményének három alapvető dimenziója van, az „én”, a „mi” és az „az” dimenziók. Ez azt jelenti, hogy minden történést „nézhetünk az „én” szemszögéből (hogy én hogyan látom és milyennek érzem az eseményt), a „mi” szemszögéből (hogy rajtam kívül mások hogyan látják) vagy az „az” szemszögéből (ezek az eseménnyel kapcsolatos objektív tények)” (Wilber, 2008). Ha az „az” dimenzióját továbbosztjuk egyes számú „az”-á és többes számú „azok”-ká, akkor megkapjuk a négy kvadránst.



2.2. Ábra. Nézőpontok és a négy kvadráns

Forrás: Wilber, K. (2008): Integrál szemlélet, ??? old. Budapest, Ursus-Libris Kiadó.

A négy kvadráns tehát bármely dolognak a négy alapvető nézőpontját, lehetséges szemszögét jelenti. Ezt nevezhetjük akár a kozmosz négy sarkának, a realitás négy alapkövének, a valóság négy arcának is. A kvadránsokat egy négyaspektusú rendszerben ábrázolva olyan integrál térképet kapunk, melynek segítségével a valóság bármely megnyilvánulását egyszerre tudjuk látni a maga teljességében. Vagyis egyszerre kívülről és belülről, egyénileg és kollektíven.



2.3. Ábra. A négy kvadráns

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából.

A bal oldalon ábrázolt dimenzió a belső szubjektív világunk, a tudat, míg a jobb oldali dimenzióban a külső objektív világunk, a forma jelenik meg. A két felső kvadráns az egyéni világ jelenségeit foglalja magában, a két alsó pedig a kollektív emberi világ aspektusait.

Így tehát a bal felső (BF) kvadránsban az „én” szemszögéből nézve az egyéni belső szubjektív világ rajzolódik ki. Ide tartoznak pl. az egyén szintjén gondolataink, érzelmeink, vágyaink, fantáziáink, tudatosságunk. Továbbá ide soroljuk a pszichológia, pszichoterápia, meditáció, spiritualitás, transzperszonális területeket, ill. Freud, Jung, Piaget, Buddha személyét, akik a belső szubjektív én-re irányuló tudásrendszerek képviselői.

A jobb felső kvadráns (JF) az „Az” nézőpontja, mely az egyéni külső objektív világot képviseli. Tehát itt arról van szó, hogy az egyéni létező kívülről hogyan látszik mások számára, beleértve a fizikális viselkedést, a testet, az anyagi összetevőket, az anyagot és energiát is. Ide tartoznak azok a tudományok és kutatók, melyek éppen ezt az egyéni objektív valóságokat tanulmányozzák, vizsgálják. Ezek pl. a természettudományok, fizika, biológia, biokémia, élettan-anatómia, neurológia, pszichiátria, neuropszichológia, agykutatás, finom energiák – prána, meridiánok, kínai gyógyászat, Locke, Darwin személye.

A bal alsó kvadráns (BA), a „Mi” nézőpontjából tekintve a világra, a közös belső interszubjektív világot jelenti. Itt tehát a kollektív tudatosság van jelen, ami legtágabb értelemben nem más mint a kultúra. Szűkebb értelemben jelenti a csoport belső tudatosságát, világnézetét, közös értékrendjét, hitét, érzéseit, kapcsolataikat. Ide tartozik pl. szociálpszichológia, szociális tanulás elmélet, csoportlélektan, család- és párterápia, szociokibernetika, néprajz, kulturális antropológia, feminizmus csoportok.

A jobb alsó kvadráns (JA), az „Azok” aspektusát képviselve, a közös külső világot mutatja be. Ez nem más, mint ahogy a dolgok kívülről látszanak, a társadalmi dimenzió, a csoport külső formái, viselkedése. Ide tartozik pl. a társadalmi rendszer, családi rendszer, rendszerszemlélet, szociológia, közgazdaságtan, ökológia, ököpszichológia, technológia, Marx stb.

Az érvényességi kritériumok

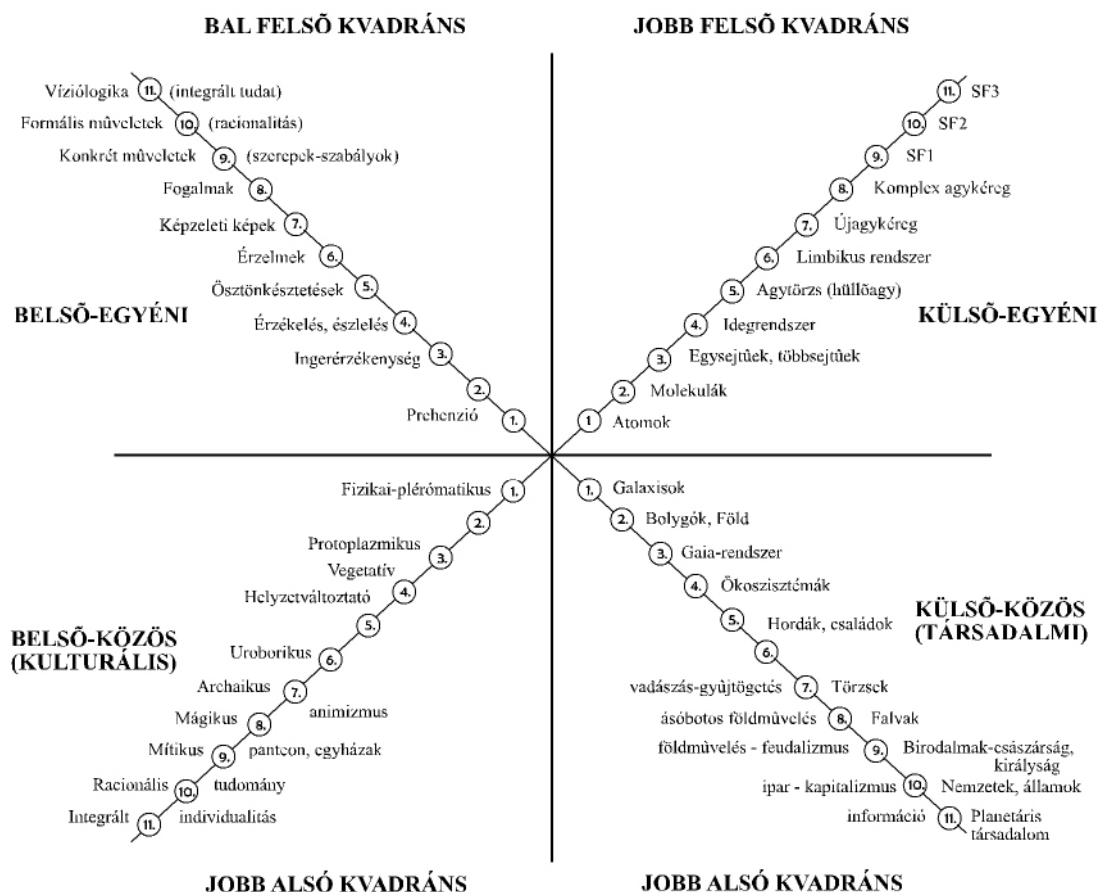
	BELSŐ bal oldali utak		KÜLSŐ jobb oldali utak
	<i>SZUBJEKTÍV</i>		<i>OBJEKTÍV</i>
EGYÉNI	<i>hitelesség</i> <i>őszinteség</i> <i>integritás</i> <i>szavahihetőség</i>		<i>igazság</i> <i>megfelelés</i> <i>leképezés</i> <i>kijelentés igazsága</i>
	Én	az	
	mi	az	
KOLLEKTÍV	<i>igazságosság</i> <i>kulturális megfelelés</i> <i>kölcsönös megértés</i>		<i>funkcionális illeszkedés</i> <i>rendszerelméleti háló</i> <i>strukturális</i> <i>működőképesség</i> <i>társadalmi rendszerbe</i> <i>illeszkedés</i>
	<i>INTERSZUBJEKTÍV</i>		<i>INTEROBJEKTÍV</i>

Forrás: Ken Wilber - Aműködő Szellem rövid története, 116.old.

2.4. Ábra. Az érvényességi kritériumok

Forrás: Wilber, K. (2003): A Működő Szellem rövid története, 116.old. Budapest, Európa Kiadó.

Mind a négy kvadráns növekszik, fejlődik, és holarchia van bennük, egymásra épülő és egymásba ágyazódó (az alsóbb a felsőbbe) fejlődési szintek. Körkörös, kölcsönösen összefüggő formában. Ez azt is jelenti, hogy mind a négy kvadránsban fejlődési szakaszok vannak, melyeket mind a négy kvadránsban létraszerű ábrázolással, a belső középpontból kiindulva szemléltethetünk. Az egyes szintek egyre fejlettebb állapotokat jelenítenek meg. Minden egyes szintnek megvan a maga megfelelője mind a négy kvadránsban.



Készítette: Gánti Bence. Forrás: Ken Wilber, A Működő Szellem rövid története.

2.5. Ábra. A négy negyed részletesebb ábrázolása

Készítette: Gánti Bence. Forrás: Wilber, K. (2003): A Működő Szellem rövid története, 83. old. Budapest, Európa Kiadó.

Ahhoz, hogy az evolúcióban egy következő tényleges ugrást megtegyünk, a valóság mind a négy aspektusában feljebb kell lépnünk. Egy új világképnek kell kialakulnia, mely egy új, de az előzőeket is magába foglaló gazdasági és technológiai alapra kell hogy ráépüljön. Az emberek ekkor egy újfajta éntudatra tesznek szert, amely új viselkedési minták kialakulásához vezet (Wilber, 2003).

Integrál megközelítésben tehát a négy kvadráns segítségével összerendezzük a különféle tanokat és ismeretanyagokat. Az integrál pszichológia ebben a rendszerben a bal felső kvadránsban helyezkedik el, hiszen az egyén belső világáról tanít bennünket, térben és időben integrálva a pszichológiai irányzatokat és spirituális tanokat.

2.4.2 Tudatfejlődés szintjei - Létramodell

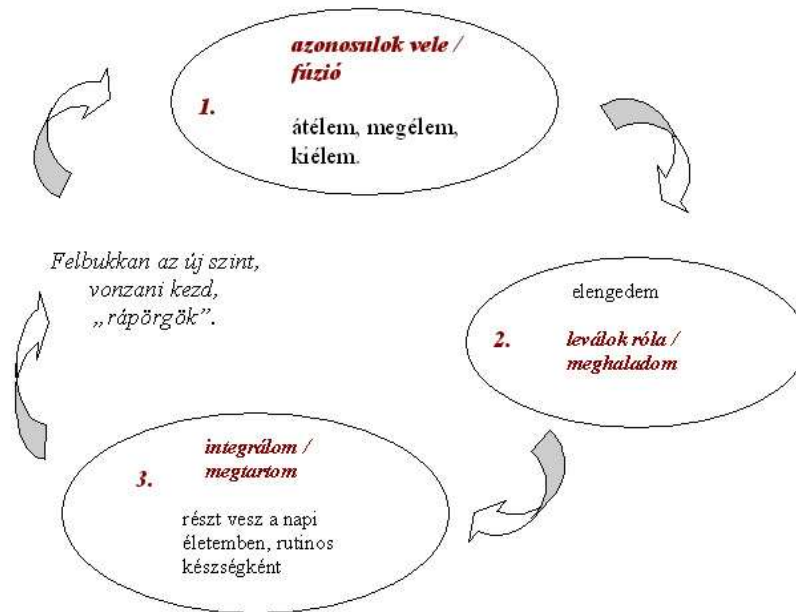
A szinteket az alábbiakban a leglényegesebb elemek mentén bemutatom.

A fejlődés „szakaszait” a fejlődés „szintjeinek” is szoktuk hívni. Sőt ha az evolúciónak arra a törvényszerűségére helyezük a hangsúlyt, hogy nem lineárisan, hanem a kreatív felbukkanás elve alapján történik a fejlődés, akkor a szinteket hullámoknak is nevezhetjük.

Az ember pszichológiai fejlődésének legalább három nagy ívét követhetjük nyomon a létrán való feljebb lépegetés során. Fejlődésünk iránya a preperszonális szintektől a perszonálisba, majd onnan a transzperszonális szintek felé tart. Úgy is fogalmazhatunk, hogy a preracionálisból a racionálisba, majd a transzracionálisba (Wilber, 2008). A preperszonális, preracionális szintek, ahogy a nevük is tükrözi, a racionalitás előtti korszakunkra utalnak. Ekkor még nincs kialakult éntudatunk, nem vagyunk képesek racionális gondolkodással felfogni a világot. Újszülöttként még csak testünket érzékelve, majd gyermeki mágikus, mitikus szemmel tekintünk a világra. Racionális szinten, belépünk az ego és elme világába, kialakul az öntudatunk, majd a szerepek-szabályok elsajátításán át eljutunk a tudomány racionális, logikus világába. A transzracionális, vagy transzmentális szinteken a fejlődés, a korábbi racionális tudat vívmányaira épülve, elkezd fokozatosan meghaladni és egyben megőrizni a racionalitást, a logikát az intuitív és analógias gondolkodás váltja fel. A tudatosság egyre tágabb köreibe lépve, elmélyülve az elmenélküliség világában, az egyén végül megtapasztalhatja a létezés kettősség nélküli valóságát.

Fejlődésünk során tehát egyre feljebb lépegetünk a létrán, úgy hogy mikor meghaladunk egy szintet, akkor megőrizük az előző szakasz tudását, tehát az új szintek magukban foglalják az evolúciós törvényszerűségek alapján az előzőeket. Mielőtt azonban meghaladunk egy szintet kezdetben mindig azonosulunk vele, átéljük, megéljük, majd pedig elengedjük, leválunk róla. A szinteken való lépegetés, fejlődés három törvényszerű alfázisa tehát az azonosulás, differenciálódás, és meghaladás.

A szintek megélésének 3 fázisa



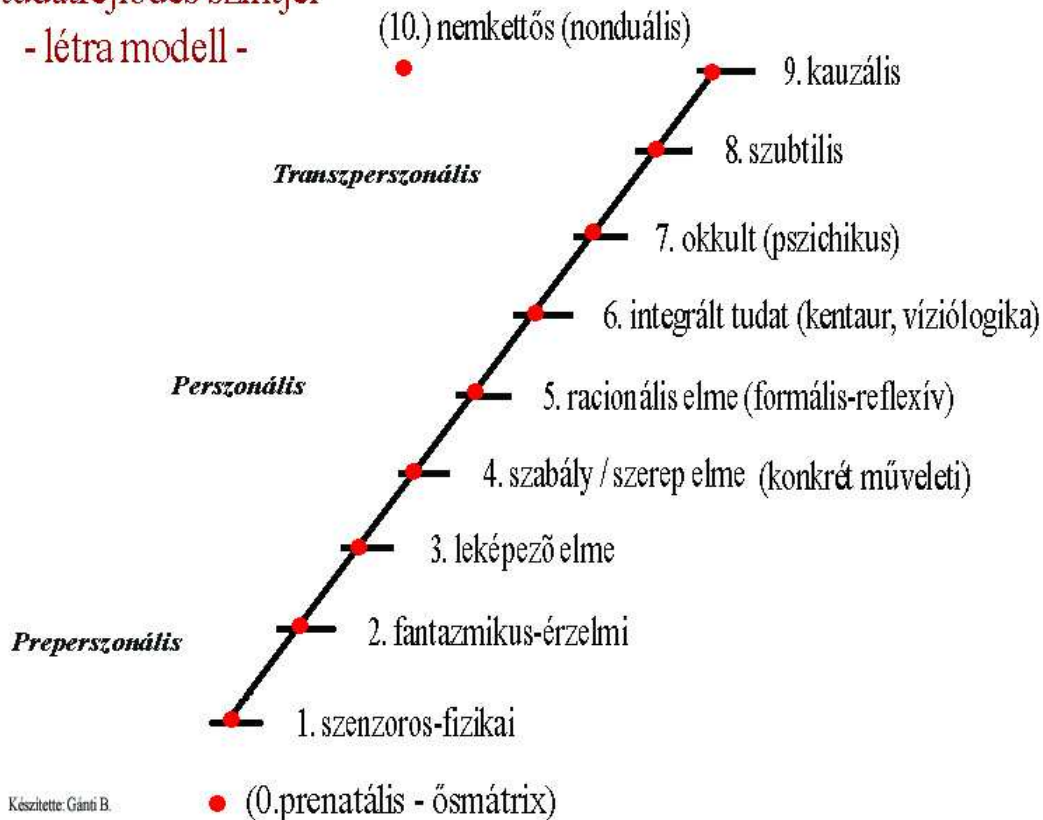
2.6. Ábra. A szintek megélésének három fázisa.

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából.

Bármely fejlődési állomás alszakaszaiban történhet zavar, amely a későbbi élet folyamán patológiát okozhat. Ha a fúzió szakaszban lépnek fel problémák, akkor abból fixáció lesz, ha a differenciálódási fázisban, akkor az egyénnek a határokkal, az egészségesen elkülönült én-te határokkal lesznek nehézségei. A meghaladás, vagy integráció stádiumának zavarai pedig disszociációt vagy elfojtást okoznak.

Szintek

A tudatfejlődés szintjei - létra modell -



2.7. Ábra. A tudatfejlődés szintjei, létramodell.
Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából.

0. szint Perinatális ősmátrix

Születés előtti anyaméhben töltött kilenc hónapot és a születést foglalja magában. Kezdetben a magzat az egység állapotában van az anyával, majd elkezdődik a fizikai szintű differenciálódás, a születés fájdalmas szakaszain át. Végül pedig a születést követően megtörténik az integráció állapota, amikor a csecsemő az anyaméhtől független, különálló szervezetté válik.

1. szint – Szenzoros fizikai

Ezt a szenzoros-fizikai szintnek hívjuk, mely a születést követő első 8-12 hónapot öleli fel. Itt történik meg ideális esetben a test és fizikai énhatárok születése, az érzékszervi, érzékelési és testi működések használatba vétele, a testi mozgás, a szenzomotoros-koordináció, amik révén a csecsemő elkezd felismerni és megismerni a világot.

A szelf/én identitása az első négy hónapban még anyagi, mondja Piaget, vagyis a fizikai self és a körülötte lévő anyagi világ még nem differenciálódott. Ennek megfelelően a csecsemő érzékelése itt még globális, amodális, vagyis, a különböző percepciók élményeket közös tapasztalatként éli meg. A baba számára még nincs különbség a belső és külső világ között, nincs tudatos kapcsolat a világgal. Éppen ezért itt még nincs én-tudatosság, nincs gondolkodás, nyelv, logika, belső tér. Susanne Cook Greuter ego-fejlődés modelljében ezt a szimbiotikus, a „verbalitás előtti differenciálatlan én” állapotaként írja le. A csecsemő egy nagy száj, a világ pedig egy nagy étel. Freud erre rácsengően találóan hívja a csecsemő e korszakát orális (orális bekebelezés) szakaszként. A Maslow piramisára lefordítva, a biológiai, fizikai biztonság alapvető emberi szükségletei, az éhség, szomjúság, érintés motiválják a túlélés ösztönét.

Erikson pedig azt mondja, hogy a pszichoszociális fejlődésünk során ebben a szakaszban tanulunk meg bízni, hogy mások gondoskodnak rólunk, vagy bizalmatlanok leszünk.

A negyedik hónap körül megszületik a fizikai szelf, vagy ahogy Margaret Mahler fogalmaz megtörténik a „kikelés”. Felmerül a külső valóság létezésének gondolata, a baba elkezd differenciálni a külső fizikai világot a belső testi világától, vagyis felismeri, hogy a tárgyak nem a saját cselekvéseinek a meghosszabbításai. A szenzomotoros szinten archaikus, azaz ősi a világképünk, olyan, mintha hordákba verődött ősemberek szemével néznénk a világra, amikor „a gondolkodás még a cselekvésbe ágyazott, és nem előzi meg magát a viselkedést”, mondja Piaget.

E fázisban fellépő korai zavarok a későbbi élet során pszichózis, skizofrénia és pszichotikus állapotok formájában jelentkezhetnek, amikor is a legalapvetőbb szinten esik szét az én és az észlelés.

2. szint – Fantazmikus-érzelmi

A második szint fantazmikus-érzelmi korszaka, a 8. hónaptól -1,5-2,5 éves korig tartó időszakot foglalja magában. A fizikai határok kialakulását követően ezen a szinten indul be a fantáziaműködés, és itt történik meg az anyától való érzelmi leválás, a duálunióból való kikelés, mely az érzelmi én születésével zárul. A gyermek ugyanis addig, amíg nem alakulnak ki az érzelmi határai, érzelmi egységélményben van a külvilággal, elsősorban az anyával. Ez azt jelenti, hogy természetes valóságként éli meg, hogy az egész világ azt érzi, amit ő. A 15-24. hónap körül kezd az emocionális self a környezettől differenciálódni, amit Mahler a pszichológiai én születéseként ír le. Wilber ezt a szamszárába születés pillanatának is hívja, amikor rádöbbenünk, hogy valójában egyedül vagyunk, kiestünk az egységéből.

Stern ezt a szubjektív szelférzet kialakulásaként jellemzi, amikor a gyermek felfedezi, tudatossá válik rá, hogy ő és a másik két különálló szubjektív élményvilág. Ezzel együtt létrejön az igény is, ezeknek a már különálló élményvilágoknak az egymással való megosztására. Megjelenik a közös figyelmi fókusz, a megosztott szándék, amikor a gyermek szavak nélkül is megérti, anyja szubjektív szándékát. Például, ha az anya valamire rámutat az ujjával, akkor a gyermek nem az anyja ujját fogja nézni, hanem a tárgyat, amin anyja fókusza van, ahová mutat. Különös jelentőséget kap itt az anya és gyermeke közötti érzelmi összhang,

az egymásra való érzelmi ráhangolódás, az érzelemtüköröző interakciók. Ezek segítségével képes a gyermek átélni a humán lelki közösség élményét, mely alapvető fontosságú az egészséges érzelmi élet kialakulásához. A gyermeknek ekkor még – annak ellenére, hogy a fizikai énje megszületett és beindult az anyától való érzelmi elkülönülés folyamata–, nincs határozott individualitása, hanem összemosódva van a környezettel, a „törzsszel”, a családérzéssel. Éppen ezért a család nyújtotta érzelmi biztonság létfontosságú. Belső hajtóerőként van jelen a gyermekben a biztonság, szeretet, a valahová tartozás, és befogadottság érzése utáni vágy.

Az ego ekkor tehát még épül, a gyermek nem képes magáról, másról, normákról gondolkodni, archaikus-mágikus színben látja a világot, fantáziavilágban él. Beindul ugyanis a szimbolikus reprezentáció, az elme képi működése, a fantázia, és kialakul a tárgyállandóság. A képek, szavak ismerős tárgyakra kezdenek vonatkozni, a dolgok képzeleti kép formájában megmaradnak a fejben.

A biztonságos család közegén belül azonban a gyermek fokozatosan egyre önállóbbá válik. Így e szakasz végére a gyerek fokozatosan elkezd akaraterjét, önkontrollját gyakorolni, ami az alapja annak Erikson szerint, hogy megbízzon önmagában, hogy képes egyedül is dolgokat véghezvinni. Ellenkező esetben bizonytalanná válik, kételkedni fog magában. Az önkontroll gyakorlását Freud pszichoszexuális fejlődésmodelljének ide vonatkozó anális szakasza szépen szimbolizálja, amikor a gyermek számára a széklet elengedése és megtartása jelenti az örömforrást. Ekkor a gyermek még nincs tudatában a társadalmi normáknak, de a büntetés elkerülése érdekében már hajlandó lépéseket tenni.

Ez az utolsó mondat tényleg hármas, a többit én a ketteshez írnám. Eriksonnál ez az autonómia-kételty szakasz 2-3 éves korra vonatkozik, és Freudnál is az anális 1,5-3 év. Persze ez itt még csak az akaraterő és az önkontroll kezdetére vonatkozik. Kontroll elsősorban az izomcsoportok, a test felett, ami lehetővé teszi számára, hogy menjen, fusson, ugráljon, eltávolodjon, majd visszamenjen az anyához. Az éntudat előtti akaraterő szükséges, hogy felfedezze a testével, érzékszerveivel a világot. Ebben az életszakaszban a gyerek minden porcikája azt kívánja, hogy, menjen, csinálja, megfogja, megtapintsa, érezze a dolgokat. Piaget is azt írja, hogy szerinte már 1,5 éves korban elkezdődik az ürítési funkciók akaratlagos szabályozása, természetesen a teljes kontrollhoz még időre van szükség.

Ideális esetben e szakasz végére a fizikai tudatot követően megszületik az érzelmi tudat is.

Az érzelmi differenciáció sikertelensége esetén, ha a szelf fúzióban marad, a későbbiekben az emocionális szint zavaraiként borderline és nárcisztikus alapzavarok alakulhatnak ki.

3. szint – Leképező elme

A leképező elme 2,5 éves kortól 6-7 éves korig tart, az óvodáskort öleli fel. Az érzelmi ént követi a mentális, fogalmi szelf születése, a reprezentációs elme. Továbbá az impulzivitás,

egocentrizmus korszaka is ez, amikor az ego, az én tudat is megszületik. Ettől kezdve mondja a gyermek, hogy „én vagyok”.

A testérzések, észlelések, képek mellett ekkor jelennek meg a szavak, kialakul a beszéd és a gondolkodás. Bár képes gondolkodni a gyermek tárgyairól belső gondolatokkal, képekkel, szavai és képzelete még nem logikus. Piaget műveletek előtti korszaka ez, amikor még asszociatív logika működik, nincs térkép a fejben, a látvány és érzélem erősebb, mint a tudat. A gondolkodást nagyfokú egyenetlenség jellemzi.

Mivel a szelf és többi személy még nem teljesen tisztán differenciálódott, a gyerek beszemélyesíti a világot olyan tárgyakkal, melyeknek lelket és mentális működést tulajdonít. Valójában egy mágikus világban él, ahol úgy látja, hogy a dolgok egymással mágikusan behelyettesíthetők. „Azért esik az eső, mert mossza az autót”.

Az egocentrizmus nevében is benne rejlik, hogy ebben az időszakban a gyermekekre 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.

És mindenek előtt én-impulzivitása adja az energiát a pszichoszociális fejlődésben a kezdeményezésre. A kezdeményezés fontos tanulási feladat ebben az életkorban a gyermekek számára, továbbá, hogy megtanuljanak örülni teljesítményeiknek, és hasznossá válni, elkerülve ezzel a későbbi büntudat kialakulását. Erre cseng rá Maslow piramisának negyedik szintje, a megbecsülés iránti szükséglet, amikor arra vágyunk, hogy teljesítsünk, kompetensek legyünk és elnyerjük mások tiszteletét.

A freudi fallikus szakasz Ödipusz és Elektra korszaka tartozik ide, amikor a szexuális öröm a nemi szervekre tolódik. E természetes folyamat során a libidó fokozatosan az ellenkező nemű szülőre irányul, vágyat érez irányába, szerelembe esik, amiért birtokolni akarja őt. Ugyanakkor az azonos nemű szülővel szemben agressziót él meg. A megoldás az azonos nemű szülővel való azonosulást jelenti, mely a további egészséges fejlődés fontos állomása. Itt láthatjuk, azt is, hogy a korábbi anya-gyerek kettes kapcsolatot felváltják a háromszög helyzetek, mely kapcsolatok a fejlődés további szintjein egyre tágabb, bővülő kört jelentenek majd.

Az elme fogalmi gondolkodása lehetővé teszi az időben és térben való gondolkodást is. Az időbeli gondolkodással a szelf elkezd kontrollálni a testi funkcióit, mivel a múltban gondolkodik, a jövőbe tekint, vagyis nincs a jelenben. Ez azt is jelenti, hogy a fogalmi elmével együtt megjelennek az elfojtások, melyek a későbbi neurózis alapját jelentik.

Ez a szint nem csak az egocentrikus gyermeknek feleltethető meg, hanem Susanne Cook-Grueter (SCG) ego-fejlődés modelljét alapul véve akár egy felnőtt is lehet ezen a szinten fixálódva. SCG Impulzívnek vagy Önvédőnek hívja őket. Viselkedésük és világról alkotott képük hasonlít az egocentrikus gyermek megnyilvánulásaira, aki még nem képes önmagára és másokra rálátni. Néhány főbb jellemzőt említve, az Impulzív embereket, mint ahogy a nevük is mutatja, az impulzivitásaik hajtják, a másik embert kihasználják, nincsenek igazi kapcsolataik, az érzelmeiket sem képesek kifejezni. Az Önvédők vagy Opportunisták, mivel

csak a saját céljaik kielégítése érdekli őket. Bajkeverőek, átlépik a határokat, felelősséget nem vállalnak, lelkiismeret furdalást nem érznek, és erővel gyakorolnak kontroll a másik felett. Ha mindezt a kultúra szintjére vetítjük, akkor azok a „piros” küzdőterek tartoznak ide, ahol az erőszakos önérvényesítés révén folyik a harc az abszolút hatalomért. Terrorizmus, katonai diktatúra, ókori hódítások...

A következő két szintet – az előző prekonvencionális szinteket meghaladva – már a konvencionalitás jellemzi, amikor az egyén világszemlélete tágul és már képes a társadalmi normákat figyelembe venni és a szerint élni. Igaz eleinte még csak azonosulva a normákkal, majd meg is haladva azokat.

4. szint – Szabály/szerep elme

Ez a korszak 6/7-12 éves korig tart, amikor az elmében megjelennek a szabályok és szerepek. Nagyon fontos előrelépés a globális gondolkodás felé, hogy ezen a szinten az egyén felfedezi a második személyű nézőpont, a centrálásból decentrálás lesz. Így az ember már képes egyszerű külső összehasonlításokat végezni, képes a másik szerepét magára venni. A gyerek rájön, hogy nem működik a mágia.

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. Piaget konkrét műveleti korszaka ez, amikor az egyén már tud az érzékszervileg érzékelhető tárgyakról absztrakt fogalmakban is gondolkodni, cselekvéssorokat fejben elvégezni, többszörös kritériumok alapján kategorizálni, sorba rendezni, osztályozni.

A második személyű nézőpont felvétele, a „mi tudat” megszületését is jelenti. Vagyis az egocentrizmus csökken, és a világnézet egocentrizmusból etno/szociocentrikussá válik, ahol a „mi fajtánk”, a család, a faj, a nemzet kerül előtérbe a „többiekkel”, a „mással” szemben.

Éppen ezért csoportfüggő gondolkodás van jelen, amikor a szelf még nem képes a csoportról decentrálalni.

Nagyon fontos a csoportnak való megfelelés, a csoportnormák hű teljesítése, hiszen ez az, ami révén az egyén képes elérni a csoport vágyott szeretetét, elfogadását, a tiszteletét. (Az előző szinten ez az erő és kontroll segítségével működött.)

A csoporttól való erőteljes függés következtében az egyén identitásának, a „ki vagyok én” határai itt még zavarosak. Rengeteg a szerep, amiknek igyekszik az ember megfelelni, miközben kicsit önmaga is lenni. Az önismeret 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 kapcsolatban él, ahol a felszíni hasonlóságok és külsőségek alapján megítélt összetartozás nyújt biztonságot.

A szabályok, a rend, a fegyelem, az engedelmisség, a tekintélyelvűség, a jó és rossz fogalmak dominálnak ezen a szinten. 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. Ehhez kapcsolódik az Eriksoni modellben a gyermek fő tanulási feladata, hogy megtanulja kompetensen használni a felnőttek, a tekintély által becsült, jónak tartott készségeket, a kisebbségi elkerülése érdekében.

A kultúra szintjén ez a felfogás a tekintélyelvű jól szervezett hierarchikus rendszerek (feudalizmus, katonaság), a vallás, a merev, dogmatikus álláspontot képviselő szervezett egyházak formájában van jelen. Az egyházak az énen kívül eső abszolút hatalmat hirdetik, mely rendet teremt, és kötelességünk neki engedelmessé válni, alávetni, feláldozni magunkat, mert ez az ami megváltást ígér a jövőben. „Aki nem az Igaz Úton (a mi utunkon) jár az bűnhődni fog és elkárhozik”.

Amikor az egyén megunja, hogy minden a szabályok szerint előírt, minden kiszámítható, akkor elkezd megengedni magának, hogy saját gondolatai legyenek. Eleinte igaz még mindig a tekintély szava a mérvadó, de mindemellett beindul a kritikus gondolkodás, mely a következő szinten bontakozik ki.

5. szint – Racionális elme - formális reflexív – tudományos

A racionális, formális műveletek végzésére képes elme 11/12 éves kortól jelenik meg felölelve a kamaszkort. Az egocentrizmus tovább csökken, és az etnocentrikus mi szemlélet, világcentrikussá alakul, mely a társadalom minden állampolgárát figyelembe veszi. Ekkor az egyén képes a harmadik személy nézőpontjának a felvételére is, hogy a megfigyelés tárgyakként tekintsen önmagára és másokra. Képes elvontan, fogalmakban, szimbólumokban gondolkodni, önmagára és másokra reflektálni. Ugyanakkor megjelenik a racionális, tudományos, erősen kifejlett balféltetés gondolkodás is. Ennek a jellemzője a kritikus gondolkodás, az oksági viszonyok feltárása, hipotézisek felállítása, folyamatok végiggondolása, és azok ellenőrzése. Ez egyben jelenti az előregondolkodás, stratégiai gondolkodás és alternatívákban való gondolkodás képességét is.

Ilyenkor az egyén az egész világot a fejében tudja manipulálni, a gondolkodásról tud gondolkodni. Persze teszi mindezt még a konvenciók keretein belül, de már egy önálló, független viszonyulást és én tudatot kialakítva.

Az egyén érdeklődése kinyílik a világ, a tudomány dolgai felé, az univerzális etikai elvek, az emberi jogok, nemi, faji egyenlőségek kérdésköre iránt, melyekről hosszasan vitázni képes.

A tudás, a megértés, a megismerés maslowi szükségletei hajtják az embert, miközben érdekli a dolgok értelme, célja és érvényesülni akar, személyes függetlenségéért harcolva. Demokratikus, látszólag világot befolyásoló, vállalkozó szellemű állampolgárrá válik, akinek fontos a siker, a győzelem, a divat, a látszat, a jólét, az intenzív élet.

SCG az Öntudatos és Lelkiismeretes embereket sorolja ide, akik e szakasz korai és érettebb formáját képviselik.

Öntudatos személyként az egyén az önálló személyiségét hangsúlyozza, ki akar emelkedni a tömegeből, a korábbi csoportnormákkal való azonosulást meghaladva. Ezt azonban még az erőszakos intellektualizálással teszi. Magas morális mércét állít, hogy hogyan kellene a dolgoknak lennie, miközben erősen kritizál. Ezen a szinten az egyénnek még nincs független

gondolkodása a tudás területén. Az önismerete is még intellektuális, önmagáról gyártott elméletek formájában jelenik meg, tehát nincs élő önismerete sem. Élő önismeretről akkor beszélünk, amikor az ember már valóban arról képes beszélni, ami az itt és mostban a saját megfigyelése alapján a testében és elméjében zajlik. (Erre majd csak a következő szinten érik meg az egyén).

A wilber-i ötös szint érettebb, lelkiismeretes személye még függetlenebbé válik, mint az öntudatos ember. Képes egyszerre több maga választotta csoporthoz is tartozni erőszakos intellektualizálás nélkül. Toleránsabb, nyugodtabb, empatikusabb és hiteles érdeklődéssel fordul mások felé. A formális műveletek csúcsa ez, amikor az egyént a dolgok gyökérok és célja érdekli. Hisz a tudományban, az igazság felderítésében, és az emberiség, a világ tudomány segítségével történő jobbításában. Képes érzelmeit kifejezni, valódi önismeretre vágyik, hogy úgy éljen, ahogy az a saját hitével egyezik.

Amikor az egyén egyre függetlenebbé válik, önállóan a csoportérték alapján megválasztva hovatartozását, letéve a régi kényelmes szerepeket és szabályokat, felmerül a saját identitás meghatározásának a kérdése. Ha a ki vagyok én válaszában keresése során a személy összezavarodik, nem tudja, hogy mit is akar igazán az élettől, az gyakran okozhat elakadást, melyet Erikson identitáskrizisnek hív.

Tovább haladva a létrán az egyén szemlélete tovább tágul elérve a posztkonvencionális szintet. Ekkor az egyén kiemelkedik, kilép a társadalmi közmegegyezés világából, a konvenciókból, és függetlenedik azoktól. Független egyéniséget, ön-és világértelmezést hoz létre saját maga választotta etikai elvekkel, mint igazságosság, méltóság, és egyenlőség. Ez egyben azt is jelent, hogy túllép az egyén a tudományos kereteken, rájön, hogy azok mögött is csak valaki nézete van, és nem az objektív valóság.

6. szint – Integrált tudat, kentaur, víziológia

Az ego létének legfejlettebb állapota ez, amikor a jobb és balfélteke egymással összeérik. A kognitív gondolkodás és az érzelmek integrációja, amikor az egyén a nonverbális (érzelmi, testi) és verbális (racionális) valóságot egyszerre képes látni, kezelni és élni. A kentaur szimbólumával is kifejezhető ez a szint, ahol az érzékeket képviselő állati test és az emberi intellektuális fejiséget alkotva jelenik meg.

Ezen a szinten az árnyék feldolgozása jelentős szerepet kap. A korábbi szintek tudattalan elfojtásai ugyanis a felszínre kerülnek, ezáltal a negatív én-részek elfogadásra kerülnek és összefonódnak a pozitív én-részekkel, vagyis megtörténik a testtudat integrációja. Így születik meg a magasan integrált személyiség, aki már nem csak fejben él, hanem a szívével is lát. Aki globálisan, világcentrikusan, szemléli a világot, fókuszát kiterjesztve a világ minden emberére. Az integrált tudatú ember hálózati-logikával, holisztikusan gondolkodik, rendszerszemlélete van. Képi gondolkodás jellemzi, azaz összefoglaló képekben, szimbólumokban képes kifejezni magát. Nézőpontjukban a korábbi szintekhez képest még eggyel hátrébb lépnek e szinten lévő emberek, a negyedik személyű szemszögbe. Sőt érettebb formában képesek végtelen számú perspektívát is felvenni, és egon túli transzperszonális

megfigyelőként tekinteni a világra. Minden nézőpontot egyformán érvényesnek találunk, nyertes-nyertes viszonyokban gondolkoznak, így a „szótárunkban” a „vagy” és „de” kötőszavakat az „és” váltja fel. Sokszínű, hiteles, autentikus emberek, akiket belső küldetésük hajtja. Élő önismerettel rendelkeznek, fontos számukra a befelé fordulás, a rendszeres meditáció.

A maslowi önmegvalósító ember ez, akinek a külső szépség, rend mellett ugyanolyan fontos az önkiteljesítés elérése. Aki hatékony valóságészleléssel bír, az itt és mostban él, éber, friss, érzékeny és spontán. Elfogadó, rugalmas, praktikus, kreatív, megoldáscentrikus, értelmes életcélja van, autonóm és független. Ugyanakkor magas szintű emberi kapcsolatokkal rendelkezik, ahol melegszívű, közvetlen és őszinte. Döntésalapú kapcsolatokban él, ahol szabad választás alapján van együtt a másikkal. Nincs függőség, nincs kompromisszum, helyette egymás támogatása működik az önmegvalósításhoz vezető úton.

Ha e szinten belüli fejlődést cizelláltabban szemléljük, akkor megkülönböztetünk korai, közép, és késői víziólogikát, vagy az egofejlődési modell alapján személyekre vetítve az Individualistát, az Autonómot, és a Konstruktum-tudatost.

A korai víziólogikára a relativista, pluralisztikus, azaz több szempontú, sokszínű és a kontextustól függő gondolkodás jellemző. Közép szinten megjelenik a holisztikus gondolkodás, amire a keresztparadigmatikus, rendszerek közötti látásmód jellemző. Itt jelennek meg a rendszeráramlás típusú, vagy holarchikus szervezetek. Késői víziólogikánál ez a szemlélet még tovább távol felölelve az egész földet, és globálisan holisztikus és integrált világlátássá alakul, ahol minden belefér a rendszerbe.

Az individualista (pluralista) a fentiekkel együtt az, aki rájön arra, hogy nincs állandó személyisége, hanem énállapota kontextusfüggő. Ennek megfelelően úgy érzi, hogy sok énrész van benne, amelyek egyaránt fontosak. Ugyanakkor van bennük még egy küszködés, mert ezek az énrészek gyakran ellentmondásosak egymásnak. Keresik a nyugvópontot, hogy kik is ők valójában.

Az Autonómnál (stratégista) ez a küzdés megszűnik, önmagával megbékél, megengedi gyengeségeit is. Egésszé válik a személyiség, ő már finom összhangban él önmagával és a világgal. Ugyanakkor ő maga válik a világa értelemadóivá, így tudatosan elkötelezett, hogy értelmes élettörténetet alkosson magának és másoknak is a világ megjobbításáért.

A Konstruktum-tudatos (alkimista, mágus) a híd a következő szinthez, aki rájön arra, hogy minden létező dolog a világon emberek alkotta konstruktum. Tudatossá válik az ego-ra, azaz felismeri, hogy az ego is egy konstruktum, és minden ember egocentrikus, s valójában ez a továbbnövekedés gátja. Így ő megkérdőjelezi az egész világot, és megszületik benne az egész ego-terület meghaladásának a vágya.

E szint elakadását az egzisztenciális krízis jelenti. Ez akkor történik, mikor a személyes szinteken az ember mindent elért, és mindent kipróbált amit csak lehetett. Valójában a legnagyobb dicsőség tetején áll, és mégis hiányérzete van. Felteszi a kérdést, hogy miért éljen, mivel az életcélok eltűntek, a személyes dolgok értéktelenné váltak. Itt jut el az ember a transzperszonalitás határához, mely a következő szintekben teljesedik ki.

Itt lépünk át a poszt-posztkonvencionális szintekre, amikor is az egyén meghaladja az egostációt, melyben a társadalmi normákon való független kívülállással azonosítja önmagát.

A következő szintek már transzperszonális szintek, amikor a megfigyelő én, a referencia pont túljut az elmén, és egészen Istenhez megy, transzmentálissá, transzracionálissá válik. A valóság és öndefiníció központja tehát a magasabb Énben van. Graves spiráldinamika modelljében ezek a szintek a második emelethez tartoznak, míg az előző szintek az első emeletet képviselik. Itt kezdődnek a misztikus, befelé tekintő, meditatív hagyományok, az újfajta megélések, a fizikai világnál finomabb tartalmak, az egyéni, élő belső spirituális élmények. A cél a minél mélyebb tudatosság megtapasztalása. Így a transzperszonális szakaszok során a megfigyelő én követi önmagát a végső tudatosságig, a Tiszta Ürességig.

SCG modelljében az Egyesítő személyében integrálja a felsőbb transzperszonális szinteket.

Az Egyesítő, akinek nyitott határai vannak, „tanúként szemlél”, és a valóságot teljes tudatossággal tapasztalja. Mindenki mással minden létsíkon összeköttetésben érzi magát. Belülről fakadó erkölccsel, szeretettel, nagyfokú empátiával szolgálja a kozmosz evolúcióját.

7. szint – Okkult (pszichikus) – Természet misztika

Ez a szint az okkult vagy pszichikus szint. Az egyén meghaladja az egot-t, és egyre többször képes az éber tudatosság jelenlétében, az itt és mostban élni. Intuitív és analógiás kogníció jellemző erre a szintre. Itt megélhetjük, a karakter fellazulásával, hogy feloldódik az elkülönült érzésünk, megszűnik a kívül és belső különbsége, és eggyé válunk a természettel. Ez a természet miszticizmus élménye. Megjelenik bennünk a világlélek, a sámánikus, szívből jövő spontán környezeti etika, amikor felelősséggel, együttérzéssel fordulunk minden (látható) élőlény felé. A pszichikus szint az evilág, – az öt érzékszervvel és elmével (gondolkodás, képek, érzelmek) felfogható világ – és az ezen túli világ, a spirituális világ határa. Amikor tehát az egyén az öt érzékszervével az evilágban, és az elméjén belül működik, és ugyanakkor képes ráérezni a spirituális világ mögöttes erőire, de azokat konkrétan még nem tapasztalja. Az alábbiak tartoznak ehhez a szint tapasztalásához:

- **Parapszichológiai jelenségek:** a telepátia (gondolatok, érzések átvitele); prekogníció (előre tudni azt, hogy mi lesz); tisztánlátás (információt szerezni távoli helyekről, emberekről); pszichokinézis (tudattal mozgatni tárgyakat); spontán gyógyulás élménye, testen kívüliség élménye stb.
- **Bioenergetikai jelenségek:** auralátás, csakraérzékelés, radiesztezia, chi vezette harcművészetek stb.
- **A sorsszerűség érzésével kapcsolatos jelenségek:** szinkronicitás élmények, flow élmények
- **Az erők intuitív olvasása szimbólumrendszerekkel, „jóslás”:** asztrológia, Ji-ching, Tarot stb.
- **Mágia:** események befolyásolása szimbólumokkal történő manipulálással, pl. Tibeti-mágia, afrikai-vooodoo, sámánaktusok
- **Ufóélmények**

8. szint – Szubtilis – Istenség misztika

A nyolcas szint a szubtilis szint, mely azt jelenti, hogy finomabb valóság, mint a külső anyagi világ. Vagyis ebben a szakaszban egy finomabb tudásnak nyílunk meg, az Odaát világának, az öt érzékszerv és az elmén túli spirituális valóságnak, amikor a szubtilis világ közvetlen, sajátélményű tapasztalásában lehet részünk. Ez egy mélyebb megtapasztalás, mint az előző szint természet miszticizmusa, mivel itt a tudat teljesen elkülönül a szokásos elmétől, és a felsőbb énnel azonosul. Így a konkrét formákban megnyilvánuló finomabb dimenziókkal élünk át egy mélyebb egységet, melyet istenség miszticizmusnak hívunk. A szeretet és együttérzés kiterjedt állapotait tapasztalhatjuk, de patológikus jelenségekben is lehet részünk megélve akár a kozmikus retteget, vagy találkozhatunk az” ősgonoszság” érzetével is (pl. LSD terápia során). Világnézetünk ezen a szinten teocentrikus, ahol Szent (buddhiszta) morállal felelősség, együttérzés van bennünk minden látható és láthatatlan élőlény iránt (minden létsíkon). Ide tartoznak a következő tapasztalások:

- **Szubtilis fény-és hangélmények:** színes fényélmények, fehér isteni fényélmény, spirituális hanghallások pl. szférák zenéje, OM
- **Szellemlényekkel való találkozás:** jelenések, pl. Mária-jelenés; állatszellemekekkel 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, bardó élmények

9. szint – Kauzális – Formátlan misztika

Kauzális vagy oksági szint. Ekkor a megfigyelő ént egészen a gyökeréig követjük, a tiszta ürességig, mely a megfigyelő maga. Olyan ez, mint a mélyalvás álom nélküli szakasza, melyben semmilyen forma nincs jelen, hanem tiszta ürességgént tapasztaljuk, csak itt tudatosak vagyunk erre, míg a mélyalvásban elveszítjük a tudatosságunkat. A végső identitás, a végső valóság, a kozmikus, univerzális tudat ez. A tudó tudat élményének, a Tanúnak a megtapasztalása történik itt, amikor az egyén önmagában keresi önmagát, nem pedig kívül. Itt nem külső megfigyelhető dolgokkal azonosítjuk magunkat (képek, fogalmak, érzetek, spirituális élményformák), hanem rájövünk arra, hogy ha látunk valamit, akkor az egy külső tárgy, és nem maga a látó, tehát nem mi vagyunk. Ha kivonjuk az identitásunkat a szemünk előtt elvonuló dolgokról, akkor jutunk el önmagunkig, amikor hamarosan elkezdjük érezni a határtalan szabadságot, a megnyugvás állapotát. Itt tehát felismerjük, hogy a látó, a Tanú, aki bennünk lát, az nem egy meghatározott dolog, hanem a kiterjedt, nyílt tér, a végtelen szabadság, az üresség. Az én megszabadulva a Szamszára létforgatagából – az 1-8 szintek jelenségeitől – ezzel az ürességgel válik azonossá. Ez a forma nélküli miszticizmus, ahol nincs semmi formai, anyagi, csak maga a Tudat, a felébredett állapot, a maximum tudatosság. Oksági szint, mivel ez minden jelenség kreatív alapja, innen keletkeznek a dolgok, ebben

jelenik meg minden szubjektív és objektív dolog. Számos elnevezése van, mint Üresség, Nirvána, Atman, Önvaló, Allah, Brahman, Az Atya, A Szellem stb.

Ezen a szinten a Bölcs (buddhikus) lélekkel viszonyulunk a világhoz, amikor felelősség és együttérzés van bennünk minden megnyilvánult és meg nem nyilvánult létező iránt.

10. szint – Nonduális –Nonduál misztika

Ezen a szinten a kauzális szint átadja helyét a non-duális, vagyis nem kettős állapotnak, amikor a valóság nem oszlik két részre, hanem az egész realitás egy érzetté válik. Ez a nonduális miszticizmus. Itt a korábbi megfigyelő válik a megfigyelt dologgá. Vagyis amikor a Tudó tudatában van önmagának és a világnak. 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. Ez tehát 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”.

2.4.3 Fejlődésvonalak és a pszichográf

Howard Gardner vezette be a többtényezős intelligencia fogalmát, ami alapján minden embernek többféle intelligenciája létezik, mint pl. kognitív, érzelmi, erkölcsi stb. Ezekben a különféle intelligenciákban azonban nem feltétlenül vagyunk egyformán fejlettek. Egyes területeken jobbak vagyunk, más területeken pedig kevésbé. Például valakinek kiválóak a kognitív, intellektuális képességei, hatalmas tudással bír, de érzelmeit nem igazán tudja szavakba önteni. Ahhoz, hogy erősségeinkkel tisztában legyünk, a bennünk lévő erőforrásokat maximálisan kitudjuk használni, fontos, hogy ismerjük ezeknek az intelligenciáinknak a fejlettségi szintjét. Ezeket az intelligenciaterületeket hívhatjuk úgy is, hogy a tudatfejlődés sávjai, vagy fejlődésvonalak. Azért hívjuk őket fejlődési vonalaknak, mert ezek az intelligenciaterületek növekedést és fejlődést mutatnak. Kibontakozásuk a tudatfejlődés egymás követő szintjei mentén halad (Wilber, 2008). Az egocentrikus nézőponttól kezdve az etnocentrikuson, világcentrikuson át egészen a kozmocentrikusig.

Tehát összefoglalva azt mondjuk, hogy a fejlődés a lépcsőfokainak, melyeket szinteknek, szakaszoknak hívunk, különféle fejlődési területei, fejlődési vonalai vannak, melyek egy-egy intelligenciaterületnek, életterületnek felelnek meg, és ezek a különféle fejlődésvonalak a szinteken keresztül bontakoznak ki.

Legalább egy tucat ilyen fejlődésvonalat különböztethetünk meg minden ember esetében. Ezeket a sávokat, számos fejlődéskutató dolgozta ki, ki-ki a saját maga szakterületén belül. Vannak olyan tudatsávok, melyekhez egy fő elméletalkotót sorolhatunk, de vannak olyan intelligenciaterületek, melyek több kutató munkájának egy tudatsávba rendezéseként épülnek fel. Ez azért van, mivel egyes kutatók a fejlődési vonalak kidolgozásában csak egy bizonyos szintig jutottak el, mások pedig ettől továbbhaladtak. Így ha ezeket egymás mellé tesszük,

akkor komplex fejlődésvonalakat kaphatunk. Integrál szemléletben ugyanis mindegyik nézőpontot figyelembe vesszük, megkeressük a kapcsolódási pontokat, így egy szép színes, összetett palettáját kapjuk a különféle intelligenciaterületeknek. Nézzük meg konkrétan, hogy melyek ezek a főbb fejlődési vonalak, területek:

- Kognitív fejlődés vonala (Megismerés, gondolkodás, elméleti működés, minek vagyok tudatában. Egyik nagy elméletalkotója Piaget)
- Erkölcsi fejlődés vonala (vélekedés arról, hogy minek kellene lennie)
- Érzelmi vagy affektív fejlődés vonala (az érzelmek teljes spektruma, azok felismerése, megélése, kifejezés)
- Interperszonális fejlődés vonala (hogyan kapcsolódom a többi emberhez szociálisan, milyenek a kapcsolataim, szociális helyzetek kezelése)
- Szükségletek fejlődésvonala (Maslow Szükségletek Piramisa)
- Identitás fejlődésének vonala (ki vagyok én? Milyen szemlélettel nézem a világot? Susanne-Cook Greuter egofejlődés modellje)
- Esztétikai érzék fejlődés vonala (önkifejezés, a szépség, a művészet, és az átértett jelentés területei)
- Pszichoszexuális fejlődés vonala (Freud, Deida)
- Spirituális fejlődés vonala (nem csak transzcendens értelemben, hanem az azt megelőző szintekre is levetítve, beleértve a hit kérdését a vallási beállítódásokat)
- Értékek fejlődésének vonala (milyen az értékrendszer, Clare Graves spiráldinamika modellje) (Wilber, 2008 kiegészítésekkel)
- Világnézet fejlődés vonala
- Elhárító mechanizmusok fejlődés vonala
- Kezelési módok, terápiák fejlődési vonala
- Stb....

Természetesen még további tudatsávokat is megkülönböztetünk, most csak néhány főbb vonalat említettem.

Ha ezeket a fejlődésvonalakat és a fejlődés szintjeit egy ábrában ábrázoljuk, akkor megkapjuk az integrál pszichográfot. Az x tengelyre állítva egymás mellett helyezük el a fejlődésvonalakat, az y tengelyen pedig a szintek lépcsőfokai szerepelnek fejlődési sorrendben.

A lenti ábrán az ember öt különféle intelligenciaterülete, azaz öt fejlődésvonala látható a 10 lépcsőfok szintjein. Az első a kognitív működésmód, a második az én-érettség, a harmadik a morális hozzáállás, a negyedik a szükségletek, az ötödik az értékek vonala.

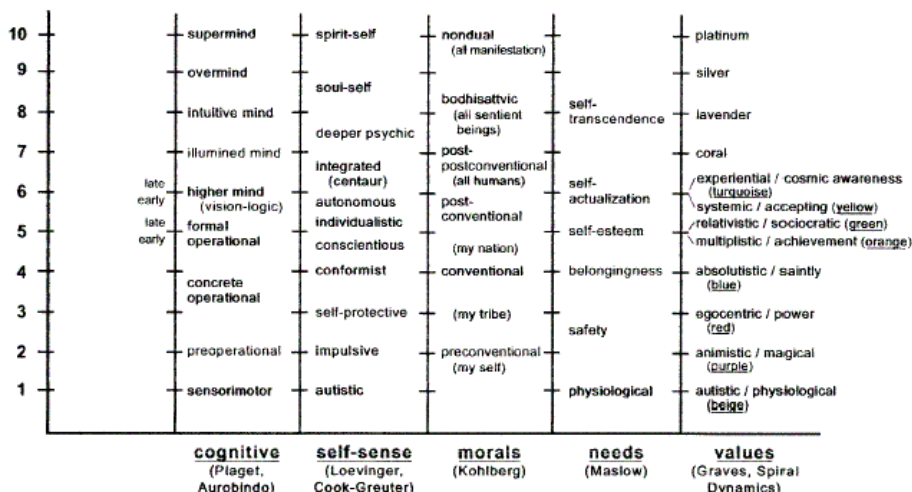


Figure 5. 10 levels in 5 lines

2.8. Ábra. 5 fejlődésvonal tíz szintje

Forrás: <http://www.bencselap.hu/wilber/temakorok.htm>???

Ha mindezt egy konkrét személy szintjén ábrázoljuk (az ábrán Graves spiráldinamika modelljének színeit láthatjuk), akkor az adott fejlődésvonal csúcspontjánál lévő szint jelzi, hogy milyen fejlettségi szinten van az egyén az adott intelligenciaterületen.

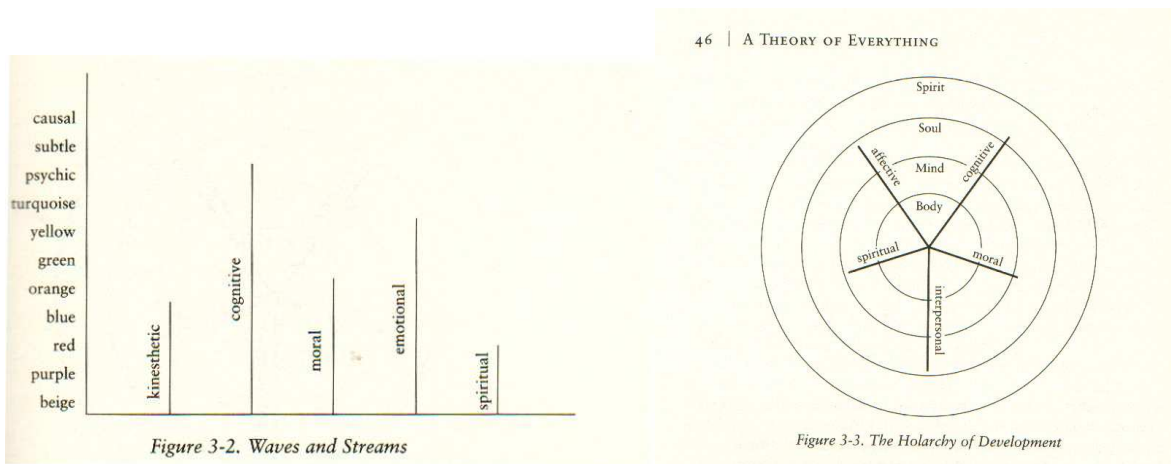


Figure 3-2. Waves and Streams

Figure 3-3. The Hierarchy of Development

2.9-2.10. Ábra. Integrál Pszichográf

Forrás: Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából (Wilber, K. (2000): A Theory of Everything, Boston, Shambala Publications.)???

Ábrázolhatjuk kördiagram formájában is az egyes vonalakat a középponttól kiindulva. Az ábrán ebben az esetben a test, elme, lélek, szellem egymást követő szintjeinek vannak a vonalak megfelelően.

A pszichográf segítségével árnyaltan, tudatosabban tudunk rálátni saját magunk, vagy mások erősségeire és gyengeségeire. A pszichográf ugyanakkor azt is megmutatja, hogy mennyire egyenlőtlenül fejlettek vagyunk (Wilber, 2008).

Az integrál szemmel nézve a lényeg, hogy minél jobban ismerjük meg saját pszichográfunkat, a különböző intelligenciaterületeink fejlettségi szintjét, és lássuk ezt egyben, legyünk erre tudatosak. Így leszünk „integráltan informáltak” saját erőforrásainkkal kapcsolatban, melynek tükrében tudatosan tudjuk tervezni jövőbeli fejlődésünket.

2.4.4 Tudatállapotok

Számos tudatállapot létezik, és naponta mindenki többféle tudatállapotot él át. Ez azért lehetséges, mert a tudatállapotok többsége (ébredés, alvás, mélyalvás), mindig jelen lévő belső szubjektív realitásként létezik bennünk.

Az integrál pszichológia részletesen foglalkozik a különféle tudatállapotok csoportosításával (pl. normál, módosult), a tudatállapotok jellegzetességeivel, és ezek zavaival (pszichopatológia) is. Módosulás esetén kitér a módosulás hogyanjára, irányára, mélységére, jellemzőire, és vizsgálja az ezek során előforduló esetleges csapdákat, elakadásokat is. Továbbá a tudatállapotok témakörén belül kitér a transz, a meditáció és a terápia viszonyára is.

Normál és módosult

A köztudatban talán a legelterjedtebb felosztása a tudatállapotoknak a normál és módosult kategóriákba esik. Ezeket hallva azonban felmerül a kérdés, hogy mi az, hogy normális? Mi az a norma, ami alapján kijelentjük, hogy mi számít normális tudatállapotnak, létezik-e mérce?

A nyugati orvostudomány, a WHO közös megegyezése alapján az alábbi kritériumoknak kell egy embernek megfelelni a normalitás feltételéhez:

- Önálló életvezetésre képes
- Társadalom számára hasznos munkát képes végezni
- Örömképes
- Szociális kapcsolatokra képes

Ezeken túl még van két kritérium, aminek teljesülnie szükséges: az egyik, hogy az egyénnek folyamatos identitásérzése legyen, a másik, hogy azt észleljen, amit más is észlel.

Spirituális szemmel nézve mindezek a közmegegyezéses valóság termékei, mely konszenzusok valójában illúziók. A spirituális hagyományokban a normális, az a felébredett, itt és mostban élő állapot. A nagy bölcséleti rendszerekből teljes mértékben hiányzik a pszichopatológia.

Integrál szemmel mindkét megközelítés a saját maga kultúrájában természetesen helyénvaló.

Visszatérve a tudatállapotok csoportosítására, két alapvető dimenzió mentén kategorizálhatjuk őket, így egy átfogó képet kaphatunk róluk:

A tudatállapotokat egyrészt csoportosíthatjuk úgy, hogy normál, mint nappali ébrenlét vagy módosult, mint mélyalvás, álom, meditatív (pl. jóga, meditáció hatására kiváltott), transzállapot (pl. holotróp légzés, vagy tudatmódosító szerek hatásával), és ide sorolhatjuk a kóros tudatállapotokat (agysérülések, mérgezések stb. hatása miatt) és a patológiás módosult tudatállapotokat is (pl. skizofrén).

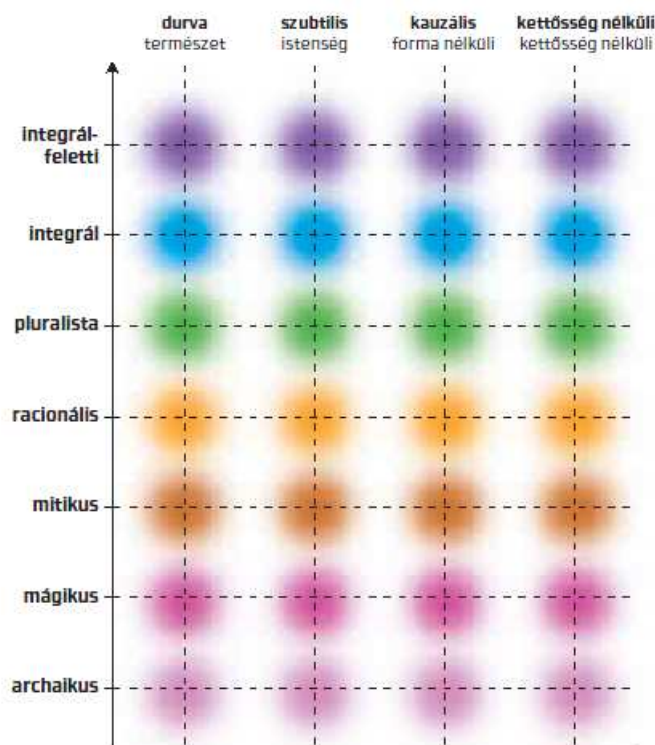
A módosult tudatállapotokat annak alapján, hogy milyen irányba történik a módosulás tovább oszthatjuk regresszióban, vagy progresszióban lévő módosult tudatállapotokra. A regresszió esetén visszafelé, a gyermekkor felé módosul. Illetve a patológiás módosult tudatállapotokat is egy regresszív irányú módosulásnak tekintjük. Progresszió esetén a tudat előre felé módosul, mely spirituális állapotoknak felel meg.

A másik felosztás alapján beszélhetünk egyrészt természetes tudatállapotokról, mint nappali ébrenlét, mélyalvás, álmodás, másrészt pedig a tréningezett/kiképzett tudatállapotokról, mint a meditatív állapotok.

Tovább bővítve a tudatállapotok szemléletét, fontosnak tartom megemlíteni, hogy a nagy bölcséleti spirituális hagyományok (buddhizmus, kabbala, keresztény misztika stb.) szerint a három természetes tudatállapot, az ébrenlét, álom és forma nélküli mélyalvás magában rejtje a belső fejlődés, a spirituális bölcsesség lehetőségét, a felébredés megtapasztalását, ha teljes éberséggel vagyunk képesek ezekbe az állapotokba belépni.

Ugyanis ezekhez a tudatállapotokhoz egy érzésekben is jelentkező energetikai testet rendelhetünk hozzá. Amíg ébren vagyunk, addig a durva testnek, a fizikai, anyagi testnek vagyunk tudatában. „Álomban nincs sűrű anyagból álló fizikai testünk, hanem egy fényből, energiából, érzelmekből és változó, áramló belső képekből összeállt finom, szubtilis testünk van” (Wilber, 2008). Ez pedig, ha a létra tudatfejlődési szintjeire vetítjük le, akkor megfelel a nyolcas szint szubtilis tudatállapotának. Tehát ha képesek vagyunk éberré válni álomunk során, akkor megtapasztalhatjuk az istenség misztika élményét. A mélyalvás forma nélküli állapotához pedig a kauzális test végtelen energiáját köthetjük, mely a lehető legkifinomultabb megtapasztalás. Ez az állapot pedig a wilberi kilences, oksági szintnek feleltethető meg, a Nirvána, az Üresség állapotának. Tehát ha képesek vagyunk ébertudattal belépni a mélyalvás birodalmába, megtapasztalhatjuk a nagy bölcséleti hagyományok szerint a Végső Valóságot. A szubtilis és kauzális szintekre történő betekintést az alvás, álmodás során, az éber álmodás és álomjóga segítségével gyakorolhatjuk.

Az alábbi Wilber-Combs mátrix a jelenlegi ismereteink alapján a tudatállapotok legszélesebb spektrumát szemlélteti. Az integrál rendszerben valójában minden szintről lehetőségünk nyílik belépni egy másik szintre, így jelenleg 28 féle tudatállapotot lehet leírni, amire nem egy lezárt rendszerként tekintünk.



17. ábra. A Wilber-Combs-mátrix.

2.11. Ábra. Wilber-Combs mátrix

Forrás: Wilber, K. (2008): Integrál szemlélet, 143. old. Budapest, Ursus-Libris Kiadó.

Mivel a tudatállapotok többsége tehát mindig jelen lévő lehetőség, ezért könnyen bepillantást kaphatunk a magasabb tudatállapotokba is. Például egy transzlégzés során átélt természettel való egységélmény során. Azonban rendszeres gyakorlás nélkül nem tudjuk minden tulajdonságát megismerni a magasabb szintek tudatállapotainak, mivel a szintek egymás utáni meghatározott sorrendben bontakoznak ki, átugrani nem lehet őket, és időt igényel a kiművelésük. Azt azonban megtehetjük, hogy magasabb tudatállapotokra irányuló ismételt gyakorlással, pl. meditációval felgyorsítjuk a következő szintre való feljebb lépésünk, fejlődésünk folyamatát. Tisztázzuk tehát, hogy mi is a transz és mi is a meditáció.

Transz

Integrál szemmel transznak nevezzük az átmeneti tudatállapot módosulást, amikor az egyén látogatást tesz a létra magasabb szintjeire, vagyis a transzperszonális élményvilágokba. A világ és önmagunk észlelése csak rövid időre, átmenetileg változik meg, mivel a személyiség, az ego, a karakter a transzot követően viszonylag gyorsan visszarendeződik.

(Ettől megkülönböztetjük a szellemi megszállás transzát, amikor pl. a sámán olyan önkívületi állapotba jut, ahol belül a tudati világban más dimenzióba kerül, illetve szellemlényekkel kommunikál. Ezekben az esetekben a szellem irányít, az egyén feladja szabadságát, és igen megterhelő folyamat az egyén számára.)

A transzra jellemző, hogy igen erőteljes technika, erőteljes élménnyel. Viszonylag gyorsan beáll, ugyanakkor az ego visszarendeződése is gyors a transz előtti karakterbe. Ritkán véglegesen transzformáló hatású. A transzknak többféle célja is lehet, pl., hogy beavatást kapjunk általa, motivációt a belső utunkhoz, választ kapjunk kérdéseinkre, ill. terápiás jelleggel használhatjuk oldásra, testi, lelki gyógyításra is (a transzterápiáknál erről bővebben írok).

Meditáció

A meditáció nem egy egyszeri átmeneti látogatás az „odaát” világába, és nem csupán egy technika, hanem egy hosszantartó elkötelezettséget igénylő tréning, amit nap, mint nap gyakorolni szükséges. A rendszerességen van a hangsúly, ami által lehetővé válik a magasabb mentális állapotok stabilizálása. Intelligensen ütemezett, és folyamatos építkezést jelent, mely során lehetőség nyílik a bölcsesség kifejlesztésére, a megtisztulásra.

A meditáció a transzhoz képest egy enyhe technika, mely lassan bontakozik ki, ingerszegény, kevésbé látványos. Hatása rendszeres gyakorlással tartós, nem múlik el gyorsan, és a befektetett energiával arányos az ereje. Hosszú szakasz után egy-egy transzformáló átütés finoman átszövi az életet, áthangolja a személyiséget, ami a létrán való feljebb lépést jelenti. Rendszeres, kitartó gyakorlással elvezet a megvilágosodásig.

A meditáció célja tehát „a tudatállapotokat tudatszintekké transzformálni.”

A tudatállapotok tehát jönnek mennek, időlegesen vannak csak jelen, míg a tudatfejlődés szintjei maradandóak. Valójában „a szintek jelentik a fejlődés mérföldköveit”, ahol a korábbi „múlандó állapotok állandó vonásokká alakulnak” (Wilber, 2008).

2.4.5 Tudattípusok

Az integrál térkép egyik fő ágát alkotják a tudattípusok, melyek minden szinten és minden tudatállapotban jelen vannak. A világon számos típusban létezik. Ahhoz, hogy mélységeiben megértsük ezeknek a tipológiáknak a rendszerét, a Gánti Bence féle hazai adaptációban először megvizsgáljuk a tudat szerkezetét.

A tudat integrált szerkezetében is arra törekszünk, hogy egy minél szélesebb spektrumot vegyünk figyelembe, és közös, egységes térképre helyezzük a nyugati pszichológia, freudi, jungi modelljeit, és a spirituális tanok, mint a jóga és buddhizmus tudatszerkezetét leíró modelljeit. Továbbá tisztázzuk e témakörhöz kapcsolódó alapfogalmakat, hogy mi a személyiség, a karakter, a karakterfixáció, az ego, az elme, a tudatos és a személyes- és kollektív tudatalatti, mik a szamszkárák, hol vannak a tudatban, hol a transzcendencia helye, s ott mi található.

Ezen tudatszerkezeti váz ismeretében tárgyaljuk tehát a típusokat, mind pszichológiai, mint holisztikus oldalról megközelítve, részletesen tanulmányozva a kettő szintézisét, az

Enneagram típusánát. Megvizsgáljuk ezen túl a tipizálás általános kérdéseit is (pl. egy típus vagyok-e vagy egy eloszlás a típusok között?).

A tudat integrált szerkezete

Ha a tudat vázát hagymahéj formaként képzeljük el, akkor a legkülső rétegen találjuk a szociális rutinjainkat, a felvett „maszkjainkat”, melyet Jung Personaként hív. Vagyis ezek azok a jól berögzült, tanult szokásaink, melyeket a különféle szociális érintkezéseink során automatikusan felvesszünk. Egy más szemszögből ezt a szintet tekinthetjük a külvilággal közvetlen kapcsolatban álló öt érzékszervünkkel való érzékelés szintjének is. Ettől eggyel beljebb helyezkedik el a személyiség szintje, vagyis az egyéni jellegzetességeink. Azokat a mások, és némi önismerettel saját magunk által is megfigyelhető tulajdonságainkat, jellemvonásainkat soroljuk ide, melyek viszonylag stabilan, konzekvensen jellemeznek bennünket, vagyis amik alapján viselkedésünk bejósolható, személyiségünk leírható. A legtöbb nyugati tipológia, csupán eddig képes eljutni. Egy másfajta megközelítésben a személyiség szintjét az elme (gondolatok, képek, érzelmek) és ego szintjeként is értelmezhetjük ide sorolva a testérzéseinket is.

Egyes tipológiák képesek az ettől egy réteggel beljebb található karakterig, karakterfixációig, leátni. A karakter alapja az az egyetlen gyökérfixáció, az a legfőbb védekezési mechanizmus, vagy reakcióminta, mely 2-3 éves korban, (mikor a gyermek már képes tudatával felfogni a vele történeteket) valamilyen testi vagy lelki trauma hatására rögzül. Ez a szint a tudatos elme határán helyezkedik el, mivel ettől beljebb a tudattalan, vagy más néven az altudat található. Éppen ezért ahhoz, hogy a karakter rétegéhez eljussunk mély önismeretre van szükségünk, és külső szemre, mivel számunkra ez egy láthatatlan szint. Mihelyst elkezdünk róla gondolkozni, törekszünk megérteni, azt már mind mind a karakter fixációjában tesszük. Ha túlakarunk jutni rajta, szükség van egy külső tükör segítségére, (pl. terapeuta) aki segít abban, hogy konfrontálódjunk vele. Vagy amíg nem állandósult állapotként tapasztaljuk fejlődésünk során a transzperszonális szinteket, (ahol már nincsenek karakterfixációk, mivel a felsőbb szinteken a tudattípusok átlényegülnek az adott típusnak megfelelő igazsággá, bölcsességgé) addig átmenetileg mély meditációban, vagy transzok során is eljuthatunk odáig, hogy túllépünk az elme határán, az ego-n, amikor összeomlik a karakter.

Legbelül az altudat magában foglalja a személyes tudattalan és kollektív tudattalan archetípusain túl, a szamszkárákat, vagyis a késztetéseket, impulzusokat, szimbólumokat, ösztönzéseket, és emlékeket, melyek képek, érzelmek, gondolatok formájában felbukkanhatnak a tudatban, valamint a hajlandóságokat.

Egy ösztön felbukkanása bennünk azért lehetséges, mert az már általam, vagy valaki más által egy korábban megélt emlék tapasztalataként jelen van az altudatban. A hajlandóság az egy finomabb dolog, mint az ösztön, mivel az még nincs jelen gondolat, érzelem, fantázia formájában a tudatban, de már megvan rá az impulzus. Ha nem bukkan fel, akkor a megnyilvánulás határvonalán túl van. Az altudat legbelső lényegi esszenciája, az énségi szikra. Tehát mindebből láthatjuk, hogy az út valódi (ön)magunkhoz külső maszkjaink,

személyiségünk, a mögött húzódó karakterünk falain át vezet. Ezen falak feltárásában, lebontásában nyújtanak segítséget a típustanok, különböző mélységekig vezetve bennünket.

Típustanok

A típustanokat integrál megközelítéssel tehát két nagy csoportra oszthatjuk. Megkülönböztetjük az induktív és deduktív típustanokat.

Az induktív vagy más néven pszichológiai típustanok tudományosan, racionális módon közelítik meg a különféle emberi jellemvonásokat. Vagyis külső szemmel megfigyelve összegyűjtik az egyén alkati, jellembeli tulajdonságait, és azokat különféle felosztású és mélységű tipológiák mentén rendszerbe foglalják. Leegyszerűsítve úgy is fogalmazhatunk, hogy az induktív típustanok az elemekből rakják össze az egészet, melyek ugyan helytállóak, de nem fedik le a teljes valóságot. Így ezek a típustanok csupán a személyiség szintjéig képesek eljutni a tipizálás során. Ilyenek pl. az első Hippokratész-Galénosz féle két és félezer évvel ezelőttre visszanyúló vérmérséklet típusok, mint kolerikus, flegmatikus, szangvinikus, melankólikus. Ide sorolhatjuk Jung extrovertált és introvertált személyiségtanát, és azon belül árnyaltabban megjelenő érző, gondolkodó, intuitív és érzékelő típusokat. Továbbá Big Five, Myers-Briggs, vonáseleméletek stb.

A másik nagy csoportot a spirituális hagyományokban ismert deduktív, vagy holisztikus, ezoterikus típustanok alkotják. Ezek a tipológiák lényünk egészét figyelembe veszik, holisztikusan közelítik meg az emberi jellemvonásokat. Így az egészlegességből indulnak ki, és ebből vezetnek le a részleteket. Ilyenek pl. a Ji Ching, az asztrológia.

Enneagram

A kettő nagy csoport között van az ősi hagyományok elemeit és a modern pszichológia elemeit is ötvöző szakrálgeometriára (körben egy háromszög és egy hatszög, melyek kilenc ponton metszik a kört) épülő enneagram típustan. Ezt az integratív típustant mutatom most be röviden.

Pontos eredete ismeretlen, annyi bizonyos, hogy az ősi mezopotámiai-egyiptomi-görög kultúrkörből származik, mely területeken a későbbi nagy spirituális hagyományok jelentős része, mint zsidó, kabbala, keresztény, iszlám, szúfi, hermetika, gnosztika bontakozott ki. A XX. század new-ages pszichológiája újra felkarolta és ezáltal bekerült a jelen kor köztudatába. Az is ismeretes, hogy egy mélyen kidolgozott, pszichiáterek és pszichoterapeuták által is tesztelt rendszerről van szó.

Az enneagram 9 típusra osztja az embereket. Mindegyik típus gyökere a karakter szintjén van, tehát a koragyermekkor elakadásokból vezeti le az egyén jellegzetes viselkedéses, érzelmi, s gondolati beragadásait, azaz karakterfixációit. Az egyes típusokon belül az enneagram jelzi a normál, patológiás, és spirituálisan felébredett tartományokat is. Ugyanis kisgyermekként rögzült karaktertípusunk végigkísér bennünket a lépcső fokain: a hatodik kentauri szint körül kezd oldódni a fixáció, ami a transzperszonális szinteken bölcsességgé lényegül át. A kilenc

típus nem felel meg a wilberi tudatfejlődés szintjeinek, de egy integratív pszicho-spirituális rendszerről van szó, hiszen vannak analitikus, pszichopatológiai és transzperszonális vonatkozásai is.

Az enneagram 9 típusa három alaptípus köré csoportosul, így három triász jön létre, vagyis 3x3 karakterfixáció van. Az egyik csoportot dühpontosoknak, vagy ösztönös triásznak nevezzük, 8-9-1, mivel nekik gyermekkorukban az ösztönös énjük vagy fizikai testük sérült, és a düh körül forog az elakadásuk. A másik csoportot érzelmi triásznak, vagy image pontosoknak hívjuk, ők 2-3-4. Ők az érzelmi testükben sérültek, gyermekkori traumájuk a szeretethiány köré épül, és az ebből fakadó szégyen, üresség, és szomorúság érésevel társul. A belső üresség kitöltése érdekében kialakítanak magukról egy külső fenntartott imázst, és ezzel azonosulnak. A harmadik nagy csoport a gondolkodó triász, vagy félelem pontosak, 5-6-7. Ők a mentális testükben rögzültek, ahol a gondolatok, a képzelet, a belső párbeszéd zajlik, mivel a félelem elkerülése érdekében az intellektusba menekülnek, gondolataikkal azonosítják magukat, miközben elveszítik a kapcsolatot az érzelmeikkel és a szívvel.

A Dühpontosok – 8-9-1

Mindhárom düh pont akarásával akarja kontrollálni a másik embert s a világot, csak más stratégiával, attól függően, mi ellen védekezik.

A nyolcas, a harcos, a lázadó karakter, aki az ellenséget kívül látja, legtöbbször úgy érzi, a másik fenyegető, ellenséges, s ezért sokszor vádol és erőszakkal elnyomja a másikat. Eszménye az igazság, maga hibáját soha nem ismeri el, mindent letagad. A nyolcas ezért fixált állapotában ellenálló, kemény, erős, hóbörgő, továbbá jellemzi, hogy közvetlenül akaratos, megfélemlítő, erőszakos, az „övéit” azonban hősiességgel megvédi, biztonságot nyújtva számukra.

Az egyes, a perfekcionista, az uralkodó. Ő az ellenséget belül látja, önmagában. Dühét elnyomja, mivel nem szabad kimutatni, ezért látszólag higgadság és önmérséklet jellemzi. Az elképzelt tökéletes rendszer szabályai szerint, gúzsba kötve, mereven él. Tökéletesség mániás, rend, következetesség, pontosság képének fenntartása jellemzi, ugyanakkor saját maga és mások tökéletességét nem képes megélni. Ettől sokszor frusztrált, másokat kritizál, szabályokkal, korlátozással kontrollál, miközben sértettségben él, hogy mások nem olyanok, amilyeneknek lenniük kellene.

A kilences a béketeremtő, a szent, az alkalmazkodó. Lelkileg nem akarnak részt venni a jelenben, ezért a dühöt mélyen elkerülik, tagadják maguk és mások előtt is. Gyakran halogatnak, szenvedélyük a lustaság, eszményük a kényelem. Éppen ezért a felszínen nagyon ártatlanok, ellazultak, szelídeknek látszanak. Passzív-agresszív, csendes ellenállás formájában kontrollálják a másikat. Például érdektelenek, a helyzetből kilépnek, késnek. A kilences sajátossága még, hogy nincs saját álláspontja, ezért bármely nézőpontot képes felvenni, így akár a békítő szerepét is betölteni.

élnék, nagyon gyakran belső párbeszédet folytatnak magukkal, remélve, hogy intellektuális megértéssel félelmük feloldódik majd. Másrészt erőteljes kötelességtudat jellemzi őket, ezért hősiesen képesek teljesíteni, miközben a tekintély elismerésétől várják a vágyott biztonságot.

Természetesen ezek a rövid leírások csak egy-egy mozaikot mutatnak a típusokról, melyek az egyén fejlettségétől, tudatosságától függően különféle intenzitással ill. módon mutatkozhatnak meg. A típusok ismeretével mélyebb ismereteket szerezhetünk önmagunkról, és segítenek megérteni másokat, és megkönnyítik a velük való kommunikációt. Ahhoz, hogy szemléletünk a legátfogóbb legyen, a típusok tényezőit sem hagyhatjuk tehát figyelmen kívül.

Az öt ág összegzése: az AQAL modell

Az integrál pszichológia fent kifejtett öt nagy témakörét megismerve képessé válunk arra, hogy ezeket egyben lássuk, és ezekben mind egyszerre gondolkozzunk. Ezt a látásmódot, ezt az egységes térképet nevezzük AQAL-nak: „All Quadrants All Lines” (and all levels, types, states), azaz minden kvadráns és minden szint és fejlődésvonal, és tudattípus és tudatállapot egyben. Ez azt jelenti, hogy ezek ismeretében képesek vagyunk akár önmagunkat akár másokat pl. a klienseinket, ügyfeleket, betegeket, vagy akár szervezeteket és csoportokat is ez az átfogó térkép alapján látni és elemezni.

III. A testi tünetek, mint a lélek megnyilvánulásának szimbólumai

A téma felvezetéséhez fontosnak érzem elmesélni az első megtapasztalásomat a csakrákkal. A teremtő kegyes volt hozzám életem 31. évében is, 2002 nyarán. Az Egység Egyetem (akkori nevén Alapítvány a Világ Felébresztéséért) nevű Dél-indiai szervezet első nyugat-európai tanítványa Ricardo Bravo Briceno egy kétnapos spirituális elvonulást tartott a Bükkben, aminek az előkészületeit a barátaimmal szerveztük. Ezidőtájt semmilyen spirituális előképzettségem nem volt, nem tudtam a csakrákról, talán csak annyit, mint egy laikus. Néhány éve jógáztam otthon autodidakta módon, könyvből B.K.S. Iyengar mester közvetett vezetésével. Ezen a bükki elvonuláson megtörtént életem első kundalini ébredése. Egy csakrameditációt tartott Ricardo. Az elméleti tanítások levezetése után, elmondta az energetikai központok azaz csakrák helyeit, szimbólumait, színeit, működésük lényegét az emberi testben és az ezen belüli energetikai lényegüket. Három dologra kért hogy figyeljünk a meditáció közben: a csakrák helyére, a fizikai test bizonyos területeire koncentrálva, aztán az úgynevezett Bija-mantrákra, amelyek segítik harmóniába hozni a csakrákat, és füstölők illataira, amit különleges figyelemmel fejlesztettek ki Indiában erre a gyakorlatra. Követtem az utasításait, a helyszínekre figyelve, belélegezve a fantasztikus illatokat és a fülemben lüktetve a Bija mantrákkal. Az energetikai központokban valami forgószerű érzést tapasztaltam. Minden egyes testtájékot kért, hogy érintsünk is meg fizikálisan. Minden egyes központban éreztem valami megfoghatatlant, valami szavakkal nagyon nehezen leírható érzést. Akkor még nem tudtam, de ma már tudom, hogy az isteni kegyelem ereje érintett meg akkor, nagyon erőteljesen. Csakráról csakrára haladtunk fölfelé a koronacsakráig. A fejtető-koronacsakrát két tenyérrel érintettük meg. Abban a pillanatban, ahogyan megérintettem a fejem tetejét egy elképesztő energia vibrálta át a sejtjeimet, óriási hőhullámmal kísérve, amitől patakokban kezdett el folyni a víz rajtam. A szentség érzése, ami addig ismeretlen érzés volt számomra, csodálatos hatalmába kerített. Nagyon mély hálát éreztem minden és mindenki iránt. Szavakkal nem nagyon leírható tapasztalás, miközben nem voltak gondolatok, hanem belülről táguló élményként Egységet éltem meg mindennel és mindenkivel. Arcomon percekig könnyek futottak végig, a szentség és a hála érzésével a szívemben. A meditáció végeztével Ricardo megkért minket, hogy fekdjünk le csukott szemmel és pihenjünk. Nem tudtam semmit a csakrákról, a spiritualitásról, istenről és mégis ott közvetlen megtapasztalást kaptam, ami felébresztette a hitet a szívemben.

Ez a megtapasztalás indított el azon az úton, hogy az indiai spirituális hagyományban elmélyüljek és az ott alkalmazott tudást elméleti és gyakorlati szinten is megtanuljam.

3.1. Az energetikai rendszer általános bemutatása

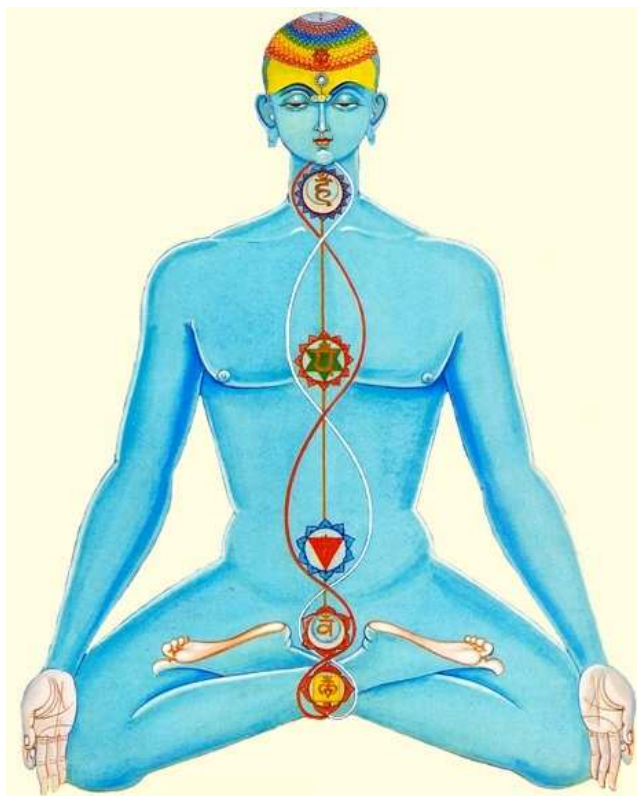
A csakrák energetikai központok a pránikus, azaz energia testben. Az emberi szervezet nem csupán a szabad szemmel látható fizikai test, hanem néhány más burkot is tartalmaz, mint például az elmét, a karmát, a bölcsességet és a boldogságot. Ezeket a burkokat kósháknak nevezik az indiai látók. A burkok közül az egyik a prána vagy energia burok, amely tartalmazza a csakrákat, nádikat (energia csatornákat). A rejtett spirituális energia, a Kundalini ezeken a csakrákon és nádikon keresztül áramlik, ezáltal vibrációba hozva őket. Az ezen burkon áthaladó energia, befolyásolja a többi burkot, aminek az eredménye, az egészséges test és elme és ez az oka a bölcsességnek és a boldogságnak.

A csakrák és nádik a rossz életvitel és étkezési szokások, a téves észlelés és negatív karmának köszönhetően az egyensúlyból kibillennek. Ez a zavar, hatással van egy egyénre fizikálisan, mentálisan, érzelmileg és lelkileg. A negatív gondolati minták pedig megteremtik a negatív élethelyzeteket. Minden csakrának van helyes működése, ami természetesen nagyon komplex; van alulműködése és túlműködése. A csakrák részletes leírásánál kitérek ezekre a működésmódokra.

Az emberi testet 72,000 nádi borítja be és rajtuk keresztül tartja fent a test a különböző szervek működésének megfelelő ritmusát. A nádik ezen hálózatán belül 10 fő csatorna van, és ebből a 10-ből, 3 a legfontosabb, abból a szempontból, hogy ezek vezérlik a prána és a tudatosság áramlását a test összes nádiján keresztül. Ez a három csatorna az IDA, PINGALA, és SUSHUMNA nádi.

Az IDA nádi szabályozza a mentális folyamatokat, míg a PINGALA nádi a vitális folyamatokat. Az ida nádi minősége a hold jegyeit hordozza, míg a pingala a napét. A sushumna pedig a spirituális tudatosság felébresztésének a csatornája.

Szemléljük úgyis őket, mint a pránikus energiát, mentálisat és spirituálisat. A három nádi a gyökércsakrában a medencecsont aljánál indul. A sushumna a gerincvelőben áramlik, míg az ida és pingala a gerincvelő felszínén a csonton belül. A gyökércsakrából a sushumna egyenesen fölfelé halad a középső csatornában, az ida a gyökércsakrából balra indul, míg a pingala jobbra. A genitális vagy keresztcsonti csakránál a három nádi kereszteződik. A kereszteződésből ennél a csakránál az ida jobbra tart, a pingala balra, a sushumna pedig egyenesen felfelé. Így halad felfelé a következő központig és aztán tovább, minden egyes központnál kereszteződve az energia. Végül a harmadik szem csakránál találkoznak. (3.1. ábra)



3.1. ábra. A csakrák és az ida, pingala, sushumna nádik

Forrás: <http://www.tantra-kundalini.com/nadis.htm>

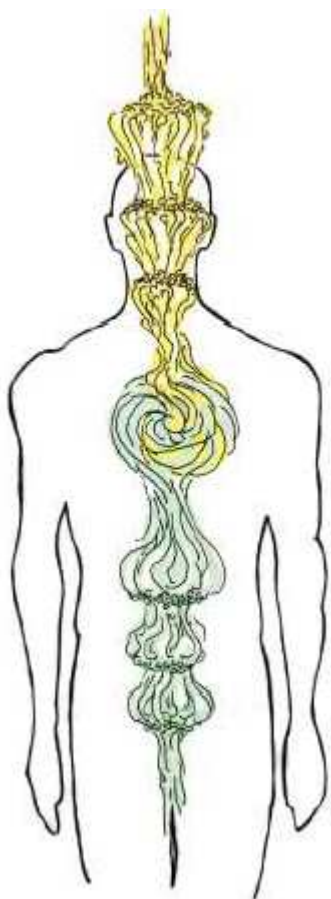
A légzés megfigyelésével tudod ellenőrizni az ida és pingala nádit. Az orrnyílásokra figyelve észreveheted, hogy a két orrnyílás váltakozva szelel erősebben. Amikor a bal orrnyílás szelel jobban akkor a 'hold' vagyis az ida energia áramlik erőteljesebben, míg a pingala blokkolt. És amikor a jobb orrnyílás szelel jobban, akkor pedig a 'nap' vagyis a pingala energia áramlik és az ida nem. A vizsgálatok azt mutatják, hogy amikor a jobb, azaz a pingala nádi aktív, akkor ez a bal agyféltekét aktiválja, és amikor a bal, azaz az ida, akkor pedig a jobb agyfélteke aktív. Ez az, ahogyan a nádik vagy energia csatornák vezérlik, működtetik az agyat, az életeseményeket és a tudatosságot.

Na már most, ha ez a két energia - prana és chitta, pingala és ida, élet és tudatosság egyidejűleg működnek, akkor az agy mindkét féltekéje is egyszerre működik és együtt tudnak működni a gondolkodás, élet, intuíció és szabályozás folyamataiban.

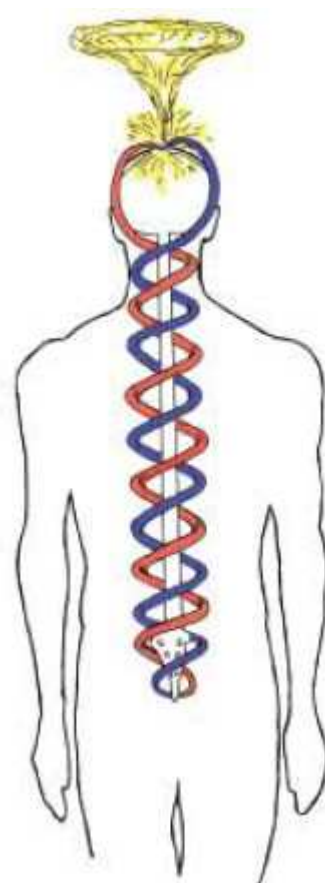
A hétköznapi életben ez nem fordul elő, mert az életerő és a tudatosság egyidejű felébredése és működése csak akkor történhet meg, ha a központi csatorna - sushumna, összekapcsolódik a kundalinivel, az energia forrásával. Ha a sushumna össze tud kapcsolódni a fizikai testben, akkor újraéleszti a sejteket az agyban, és új fizikai struktúrát hoz létre.

A kígyó (kundalini) energia ébredése

A kundalini (kígyó) energia a medence környékén lokalizálható az indiai tanítások szerint. Ébredésekor elindul felfele a test energetikai rendszere csatornáin keresztül (nádik) miközben megnyitja, tisztítja és megvilágosítja a pszichikus központokat vagy csakrákat (Mookerjee, 1982; Muktananda. 1979; Woodroffe, 1964). A kundalini a spirituális fejlődés egy bizonyos szintjén elkezd a gerincen felfelé „csavarodni”. Ha feljut a fejhez, akkor egyfajta „rövidzárlat” keletkezik a koronacsakra és a gyökércsakra energiái, tehát a „föld” és az „ég” energiái között (3.2. számú kép). Míg normál esetben (3.3. számú kép) a gyökércsakra földenergiája a genitális csakrán, a köldökcsakrán keresztül a szívcsakrához folyik, hogy itt az „ég” isteni energiájával-mely a koronacsakrán belépve a harmadik szem csakrán és a torokcsakrán keresztül a szívcsakrához –egy energiában egyesüljön, addig a rövidzárlat folyamán a két energia közvetlen kapcsolatba kerül egymással. Ha ez megtörténik, az ember olyan sok tanulási folyamatot él meg, amennyit éppen csak képes elviselni, hogy a tanuláson keresztül elérje a tökéletességet. (Chrystall Magazin, 1995/Nyár)



3.2. ábra. „Rövidzárlat” a gyökércsakra és koronacsakra energiái között
Forrás: Chrystall Magazin, 1995/Nyár



3.3. ábra. A kundalini normális ébredése
Forrás: Chrystall Magazin, 1995/Nyár

Bár a kundalini energia koncepciójának legárnyaltabb kifejtése Indiában található meg, fontos párhuzamai léteznek több kultúrában és vallási csoportban - a taoista jógában, a koreai zen buddhizmusban, a tibeti vadzsrajanában, a keresztény miszticizmusban.

Egy szemléltető működés közbeni ábra a kundalíni ébredésről:
http://www.al-qiyamah.org/subtle_system/vishuddhi_chakra.htm

A kígyó vagy kundalini (az összetekeredett kígyó) energia fogalma az indiai spirituális hagyományból ered. A hindu és a buddhista tantrikus tanítások szerint a kundalini a mindenség kreatív energiája és mint ilyen, női természetű. Külső aspektusa szerint a jelenségvilágban manifesztálódik, belső aspektusa szerint az emberi gerincoszlop tövében szunnyad; ebben a formájában hagyományosan három és félszer feltekeredett kígyóként ábrázolják szimbolikusan. Ha a spirituális gyakorlat során egy guru hatása, vagy egy spontán folyamat mozgásba hozza, akkor aktív energia vagy shakti formájában elindul felfelé a finom-test hálózatban a nádikon keresztül. Ez a jelenség ismert más kultúrákban is, például a szufizmusban, a szabadkőműves tradícióban, az afrikai Kalahári sivatag kung busmanjainál, valamint az amerikai indián törzseknel, főképp a hopi indiánoknál. A kundalini ébredése bizonyos értelemben azon drámai érzelmi, pszichoszomatikus és spirituális megnyilvánulások központi mechanizmusának tekinthető, amelyeket nyugaton egymástól független pszichopatológias rendellenességeknek tartanak. A tantrikus iskolák aprólékosan kidolgozták a csakrák térképét, részletesen leírták a kundalini ébredés fizikai, érzelmi és spirituális megnyilvánulásait, és e folyamatot elbeszélő mély értelmű mítoszokat őriztek meg. A kundalini felébresztése nem veszélytelen és buktatók nélküli, mégis általában potenciálisan kedvezőnek tekinthető a pszichoszomatikus gyógyulás, a személyiség pozitív újraépítése és a tudatosság fejlődése szempontjából. Rendkívüli ereje miatt azonban a szent szövegek nagyon komolyan veszik ezt a folyamatot, és a benne résztvevő emberek számára avatott tanító útmutatását javasolják. Az indiai irodalomban leírtak szerint a kundalini ébredést kriják-nak nevezett drámai fizikai és pszichológiai megnyilvánulások kísérhetik. Legfeltűnőbb közöttük a gerinc mentén felfelé induló hő, és energiaáramlás, amit remegések, görcsök, heves rázkódások és bonyolult csavarodó mozdulatok kísérnek. Az önkéntelen nevetés vagy sírás, a mantrák vagy énekek kántálása, a hangos énekek és állathangok kieresztése, valamint a spontán jóga kéztartások (mudrák) és pózok (ászanák) felvétele is nagyon gyakori. Az egyéb fizikai megnyilvánulások közé tartozik az émelygés, a hányás vagy székrekedés, az állkapocs szorítása, a testhőmérséklet emelkedése vagy csökkenése, valamint a beteges éhség vagy az étvágytalanság. Az egész test megmerevedhet vagy elernyedhet és szokatlanul kicsinek vagy nagynak tetszhet. Mivel a kundalini fizikai gátakat szakít fel, az egyén intenzív fájdalmat érezhet különböző testrészeiben. Az sem ritka, hogy a mozdulatok és a hangok állatokra, többek között például oroszlánra, majomra, békára vagy kígyóra emlékeztetnek.

Az egyén geometrikus mintázatokat, ragyogón sugárzó fényeket láthat, de szentek, istenségek, démonok vagy teljes mitológiai eseménysorok bonyolult víziói is megjelenhetnek

előtte. Az akusztikus jelenségek közé olyan különböző hangok tartoznak, mint a zúgás, a vízáramlás hangja, a méhek zümmögése, a muzsika, a díszek csilingelése vagy az éneklő hangok. A kundalini ébredésének érzelmi megnyilvánulásai az eksztázis, az örömmámor, a leírhatatlan béke és harmónia, valamint az örültség és/vagy halál érzetet súroló depresszió hullámok, nyugtalanság, zaklatottság állapotainak tartományában ingadoznak.

Az indiai források a megnyilvánulások egy drámai és sokféle jelenséget magába foglaló csoportjáról is beszámolnak, mely valamiféle természetfeletti erők vagy sziddhi-k jelenlétére utal, úgy mint az étlen-szomjan létezés, a bilokáció (egy időben két helyen tartózkodás), a mindenség különböző aspektusairól tudás szerzése, a súlytalanság és a levitáció, a térben utazás, valamint az az állapot, melyben az egyén kívülről figyeli önmagát (heautoszkópia). A sziddhiket a tantrikus tanok a magasabb tudatosság és megszabadulás elérését akadályozó jelenségekként szemlélik.

Bár a kundalini leírásai régóta ismeretesek nyugaton, korábban kizárólag keleti jelenségnek tartották. Még C.G. Jung is, aki pedig szenvedélyesen érdeklődött e folyamat iránt, is azt gondolta, hogy ritkán vagy sosem fordul elő nyugaton. Ő és munkatársai azon a véleményen voltak, hogy évezredekbe telhet, míg a mélypszichológia hatására a mi kultúránkban is megmozdul a kundalini. A későbbi fejlődés azonban e feltevés helytelen voltát mutatta.

Akár a felgyorsult evolúciónak, a spirituális gyakorlatok népszerűségének és gyors terjedésének, a globális világválság sürgetésének tulajdonítható, akár a pszichedelikus szerek rásegítő hatásainak, napjainkban több ezer nyugati embernél mutatkoznak meg a kundalini ébredésnek félreérthetetlen jelei. A kaliforniai pszichiáter és szemorvos, Lee Sannella érdeme, hogy e tény a szakmai körök figyelmébe került (Sannella, 1978).

Úttörő könyvében (Kundalira: Psychosis or Transcendence: Pszichózis vagy transzcendencia.; 1978) Sannella leírja, milyen formát ölt a kundalini ébredése a mi kultúránkban és a nyugati orvoslás, valamint a tudomány szemszögéből tárgyalja azt. Az ő fiziológiai kundalini tünet együttese bizonyos szempontból különbözik a hagyományos leírásoktól, ami nem meglepő, mivel maguk a szövegek sem mindig egyeznek meg részleteikben.

Sannella modellje szerint a kundalini ébredésének folyamatjellemzően a láb nagyujjain és a lábfejekon kezdődik, rendszerint a bal oldalon, különös érzetek és izomrángás formájában. A nagy lábujj körme elfeketedhet és leeshet. A folyamat megnyilvánulásai innen felfelé haladnak a lábakon a fej hátsó részének tetejéig és le a homlokon a homloküregekhez és végig az arcon a torokhoz majd a szíven át a hastájékra és a medence területére érkeznek. A fő blokkoló helyek a vesetájékon, a lapockák közötti részen, a koponyatetőn, a szemek körül, a torokban és a medencében találhatók.

A kundalini ébredése több pszichiátriai rendellenesség és orvosi probléma tüneteit szimulálhatja. A pontos megkülönböztető diagnózis felállításához a klinikai orvos számára elengedhetetlen a kundalini szindróma mélyreható ismerete. A karakterisztikus energiajelenségek, a hőérzetek, a szokatlan légzési formák-jelentkezése, a szervi alapok nélküli fájdalmak fellépése a blokkoló helyeken, a fénylátomások, valamint a folyamat

jellegzetes menete többek közt azok a jelek, amelyek megkülönböztetik a kundalini szindrómát a pszichózistól.

A folyamatot átélő egyének az állapotukkal kapcsolatosan sokkal objektívebbek jól kommunikálnak, együttműködők. Szívesen osztják meg tapasztalataikat előítélet-mentes emberekkel. Továbbá ritkán jellemzi őket acting out. Noha a különböző hangok érzékelése egészen gyakori, a támadó-üldöző hangok nem tartoznak a kundalini ébredés fenomenológiájához

A másik pszichiátriai betegség, amire a kundalini ébredés emlékeztethet, a konverziós hisztéria, melynek szemléletes megnyilvánulásai a mozgásos (motoros) rohamok, a különös érzetek jelentkezése különböző testtájakon, az ideiglenes vakság, és több más pszichoszomatikus tünet. Mivel a kundalini mint egy tisztítóúz söpör végig a szervrendszereken, traumatikus emlékeket eleveníthet fel a múltból és a felszínre hozhatja azok elemeit. Az ebből eredő érzelmi kieják közé tartozhatnak a nyugtalanság, a depresszió, az agresszió, a zavartság vagy a büntudat különböző állapotai; a jelenségek így különböző pszichiátriai kategóriákba sorolhatók s egy tájékozatlan klinikus orvos számos diagnózis-címkét ragaszthat rájuk.

A kundalini folyamat számos orvosi problémát is szimulálhat. Félrediagnosztizálható mint Jackson-féle epilepszia, alsó háttájéki probléma, kezdődő sclerosis multiplex, szívroham vagy medencegyulladás.

Csakra szimbólumok:



3.2. Mooladhara chakra



A gyökércsakra szimbóluma egy négy-szirmú lótosz, ami piros színű. A lótosz középpontjában egy fekete lingam körül 3 és félszer van körül tekeredve az arany kígyó a kundalini.

Elhelyezkedése: a gát, azaz a nemi szerv és a végbélnyílás között

Eleme: föld

Legfőbb energetikai fontossága: az életenergia felébredésének a kundalininek a helyszíne.

A fizikai testhez tartozó szervei: vesék, húgyhólyag, végbélnyílás, csontok, lábak, gerincoszlop, lábfejek

Bíja mantrája : LANG (rövid szótag, aminek az éneklése segítségével harmóniába tudjuk hozni a gyökércsakrát)

Mooladhara azt jelenti gyökér és az energia ebben a csakrában lefelé terjeszkedik, mint a gyökér lábainkon és a talpunkon keresztül a földbe. A gyökércsakra egész energiarendszerünk alapja. Fő funkciója a túléléssel kapcsolatos tevékenységeink szabályozása - úgymint: evés, alvás, mozgás, munka, betegségből való felépülés, egészségmegőrzés, biztonságérzet. Felelős a fizikai erőnkért, a vitalitásunkért. A gyökércsakra felelős a tisztulási folyamatainkért. Csak ha a túléléssel kapcsolatos szükségleteink kielégültek, akkor tudunk biztonsággal a többi szintre fókuszálni (tanulás, kapcsolatok, kreativitás, stb.) Ha ez a csakra valami miatt sérül a működésben, akkor azon kapjuk magunkat, hogy újra és újra küzdünk a túléléseért és más jellegű feladatainkat nem tudjuk teljesíteni. Ilyen visszatérő problémáink lehetnek: munkahelyváltás, költözés, kiújuló betegségek, súlyproblémák, vagy/és általános bizonytalanságérzés. Természetesen a túlélésünkkel, biztonságunkkal kapcsolatos témák mindenki életében előfordulnak időről-időre, ilyenkor a gyökércsakra lép működésbe automatikusan. Minden változás az életünkben bizonytalanságérzést hozhat, ilyenkor esetleg fázósabbak vagyunk, többet eszünk, vagy alszunk. Ez teljesen rendben van, probléma csak akkor van, ha ezek a tendenciák állandósulnak bennünk, akkor ez a 'gyökércsakra' rendellenes működését mutatja. A túlélésre való koncentráció csecsemőkorunkban a természetes létállapotunk. Ha abban az életszakaszban a szükségleteink kielégülnek, sokkal kevésbé valószínű, hogy valaha is probléma lesz a gyökércsakrával. Ezzel szemben azoknak a csecsemőknek ,akiket elválasztanak a szüleitől (pl. koraszülés miatti inkubátorban

töltik az első néhány hónapot), vagy bármilyen betegség vagy egyéb okok miatt zaklatnak, később felnőttkorukban sokkal nagyobb valószínűséggel lesz gyökércsakra problémájuk. Ezek megnyilvánulhatnak a változáshoz való rugalmatlan viszonyulásban (ragaszkodás), görcsös félelem a változástól, beilleszkedési problémákban, pszichés gondokban (úgy mint koncentrációs zavar, viselkedési zavar, függőség másokon) vagy evéssel kapcsolatos problémákban, folyamatos felpörgöttség érzésben, a lazításra való képtelenségben. Ezek mind annak a jelei lehetnek, hogy a gyökércsakra így vagy úgy blokkolva van, azaz nem engedi, hogy az energia szabadon átfolyjon.

Amikor a csakra túl nyitott, akkor ez hozzáköt minket ehhez a szinthez. Lefoglal minket a pénzhez, a javainkhoz és az egészségi állapotunk megtartásához való görcsös ragaszkodás, bármilyen változás görcsös félelmet okoz, nem tudunk elengedni semmit- ennek eredményeként, pedig beleragadunk a rutinunkba, sémáinkba, mintáinkba, munkánkba, stb.

Ha a csakra zárt, a stabilitásunk hiányzik, ha túl nyitott, akkor a rugalmasságunk vesz el. Az ideális állapot, mikor a stabilitás rugalmassággal párosul (összehúzódás az elernyedéssel)- ekkor van egyensúlyban az energiarendszerünk alapköve: a gyökércsakra.

Testünk minden minket ért érzelmi töltést, traumát, benyomást elraktároz, melyek aztán láthatatlan gombokként befolyásolják az életünket.

Testi szinten az evés egy tipikus túlélési tevékenység. Étél nélkül nem sokáig maradunk életben. Minden étkezési diszharmónia gyökércsakra problémát jelezhet. Mivel az evés a fizikai tápláláson túl érzelmi megnyugvást, biztonságot ad, lehoz minket a földre, ezért a túlsúly utalhat arra, hogy a túl nagynak megélt nyomást így igyekszünk tudattalanul levezetni a földre, megvédve ezzel a testet, vagy, pedig az evés helyettesíti az egyéb földelési technikákat. Azoknak az embereknek, akikben erős ez a primitív, alapvető félelem, bélproblémáik lehetnek. Ha erőteljes mögöttes félelem szövi át érzelmi életüket, akkor kialakulnak olyan betegségeik, mint a fekélyes vastagbélgyulladás vagy krónikus hasmenés. A krónikus soványság vagy étvágytalanság pedig lehet arra tett tudattalan kísérlet, hogy elkerüljük a földhözragadtságot és a testiséget, mert azt valami miatt túlzottan fenyegetőnek érezzük. A csakra energiája a testünkben a kontrakciók, összehúzódások formájában fejeződik ki, amit az izmok végeznek, beleértve a belek mozgását és az ivarszerveket, miközben ivarsejteket állítanak elő. A kontrakció az ami a középpontunk felé húz, összetart minket, fizikailag és pszichésen, egyénileg, és csoportos szinten is.

„Az első vagy törzsi csakra tartalmazza a törzsi energiákat. A törzs szó nem pusztán a család szó szinonimája, de archetípus is, s mint ilyen, a hagyományos értelmezést meghaladó fogalmi tartalommal rendelkezik. A törzs szó archetipikus értelemben a csoportidentitással, a csoportterővel, a csoport együttes akarateréjével, illetve a csoport hiedelemmintáival áll összefüggésben. A fenti erő megnyilvánulások alkotják első csakránk energetikai tartalmát. Az első csakra biztosítja fizikai létünk alapjait. A hagyományok az identitás kiformálódását szolgáló családi hiedelmeket, valamint egy csoporthoz vagy földrajzi helyhez való kötődésünket határozza meg.

Ha az első csakránk energiáihoz akarunk kapcsolódni, figyelmünket néhány percig

összpontosítsuk valamiféle törzsi jellegű dologra, ami érzelmi válaszreakciókat vált ki belőlünk.

- A nemzeti himnusz hallgatása.
- Katonai felvonulás megtekintése.
- Egy atlétánk aranyérmét vesz át az Olimpián.
- Valamely családtagunk, barátunk esküvője.
- Azok a pillanatok, amikor megtudjuk, hogy egy gyermeket rólunk neveztek el.

Mialatt a kiválasztott élményre próbálunk összpontosítani, feltétlenül legyünk tudatában annak, hogy a válaszreakciók törzsi csakráinkban váltódnak ki.

Elhelyezkedés: Gerinc vége (a farkcsontnál)

A fizikai testtel fennálló energiakapcsolata: Gerincoszlop, végbél, lábszárak, csontok, lábfejek, immunrendszer.

Az érzelem/mentális testtel fennálló energiakapcsolata: Az első csakra az ember érzelmi és fizikai egészségének alapzatát képviseli. Az emocionális és pszichológiai stabilitás a családból, illetve a korai évek társadalmi környezetéből ered. A családi működési zavarok különféle mentális betegségek, köztük a tudathasadásos személyiség, a rögeszmék/kényszerképzetek, a depresszió, vagy az alkoholizmushoz hasonló romboló minták kialakulásához járulhatnak hozzá.

Elsődleges félelmek: A fizikai túléléssel, a számkivetettségtől, és a fizikai rend elvesztésétől való félelmek.”

Dr. Caroline Myss: A lélek anatómiája, 154-156. o.

Célok a gyökér csakrával kapcsolódóan: egészség, erőnlét, stabilitás, komfort- és biztonságérzet, túlélés, testi szükségletek, vitalitás, önfenntartás

Alulműködés: passzivitás, fáradtság, kimerülés, csökkent testi ellenálló képesség, aggodás, önpusztító hajlamok, úrérzet

Túlműködés: agresszivitás, anyagiasság, megtartani akarás (túlsúly, székrekedés is jelzi), izületi gyulladás

A nyugati tudományos világban a gravitációs erővel analóg.

Rudolf Ballentine a Jóga és pszichoterápia c. könyvében így ír a gyökércsakráról (Ballentine, at al., 2006):

„Amikor egy ember energiái a gyökér csakrában összpontosulnak, akkor attól tart, hogy bántani fogják, nem csak pszichológiai értelemben, hanem fizikailag is. Az az ember, akinek szabályozatlanul ebben a csakrában összpontosul az energiája, folyamatosan fél attól, hogy megsérül, vagy erősen hajlik mások bántalmazására, valamilyen formában történő megtámadására. Ez egy intenzív ésszerűtlen félelem, ami a vadász és a zsákmány szerepeivel

kapcsolatos. Totális és globális szorongás. A fenyegetéseket nem úgy éli meg, hogy valaminek az elvesztésétől tart, hanem a totális megsemmisülés lehetőségeként. Pszichózisban és paranoiás periódusban lévő betegeknél látható ez a masszív rettegés, ami ezzel a csakrával kapcsolatos.

A következő interjúrészlet egy húszas éveiben járó fiatalemberrel készült, akit kétszer ítélték el erőszak miatt, és többszöri brutális támadást ismert be mások ellen. Jól mutatja az élet természetéről alkotott véleményt egy olyan ember szemszögéből, aki elsősorban az első csakra perspektívájából tekint a világra.

„Tudja, az ember olyan, mint az állat meg a vadász. Lopva arra készül, hogy ölni fog....érzem, hogy az emberek vadásznak rám. Így, amíg megpróbálnak becserkészni, én is becserkészem őket. Ez egy folyton körforgó ciklus. A legügyesebb éli túl. Mivel rám is vadásznak, én is folyamatosan vadászom rájuk. Nem fogom hagyni senkinek, hogy rám másszon. Mint egy állat – ha érzi, hogy valami meg akarja ölni, akkor megpróbál ő támadni először. Én is pont így érzek. Ilyen az élet, túlélési játszma, ha jól megnézed. Azt teszem az emberekkel, amit ők tennének velem.” ...

Érzelmi és patológiai szempontból ez a csakra a legprimitívebb félelmekkel és a patológiás esetek legszélsőségesebb fokával kapcsolatos. Az üldöző és az áldozat közötti kettősség a jó és a rossz eredeti kategóriáinak megformálásával kapcsolatos. Amikor az ember megtapasztalja ezeket a legkorábbi, primitív félelmeket, akkor kezdi élményeit kategóriákba sorolni aszerint, hogy mi örömteli, mi fájdalmas és fenyegető. Ez teszi le a fizikai szerveződés alapjait. Korábban láttuk, hogy a gyermek biztonságát veszélyeztetik környezetének rossz vagy fájdalmas vonatkozásai. Lehengerlőek, megsemmisítéssel fenyegetik a gyermeket. Később, amikor előbukkannak saját negatív vagy destruktív impulzusai, melyeket kivetít a világba, azokat is fenyegetésként, lehetséges támadásokként érzékeli. Gyakran alakul ki ilyen kivetítés vagy paranoiás viselkedés, amikor az energia megszokásszerűen az első csakrában koncentrálódik. A pszichoanalitikus terápiában, klasszikus esetben a paranoiás gondolkodás egy hátulról érkező támadástól való félelemmel kapcsolatos, amit fantáziálások kísérhetnek anális megerősöklésről.

...

Sok esetben nem egyértelműen jut kifejeződésre az ebben a központban koncentrálódott energia. Bár a legtöbb ember nem szembetűnően paranoid, és tudatosan nem fél az erőszaktól vagy támadásoktól, érzelmi életüket mégis átszínezheti egy mögöttes paranoid működés. Bármely sikeres fejlődési folyamatnak gyakran lényeges eleme ennek tudatosítása. Ameddig az ember, főként paranoid állapotból működik, éne nagy része nem tudatosodik benne. Mindent, ami negatív vagy destruktív, a körülötte élő többi emberre vetíti, nem ismeri el önmagáénak. Éppen ezért destruktív impulzusait nem tudja igazán uralni. Egyszerűen letagadja, hogy ezek is hozzátartoznak. Nagyon szeretetteljesnek és kedvesnek látja önmagát. A többi embertől kell tartani. Azok bántani akarják, manipulálni vagy megtámadni. Ez a hozzáállás fenntartja az energia folyamatos koncentráltóságát az első csakrában. Ha az ember személyiségének túl nagy hányada nem egységesítődött, hanem a külvilágra vetül ki, akkor folyamatos félelemben és védekezésben hánykolódik. Természetesen a problémából kivezető

egyetlen út, ha tudatossá teszi önmagának azon vonatkozásait, amelyekkel nem igazán akar szembenézni.

Nem csak egyéneket, pszichológiai iskolákat jellemezhetünk ezzel a csakrával, amelyre koncentrálnak, de kultúrákat is. A primitív társadalmak, melyek elsősorban a vadászatra és az alapvető túlélésre helyezik a hangsúlyt, egy természetes környezetben, ahol az erősebb éli túl – elv érvényesül, az alsó csakra domináns jellegét tükrözik. Minden olyan társadalmi helyzetben, ahol összeomlik a rend és a törvény, egyfajta kulturális váltás jelentkezik, és a túlélés, a támadástól való félelem kerül domináns helyzetbe. Magyarországon az ünnepi zavargások a gyökércsakra problémáival kapcsolatosak. A kollektív tudattalanban megjelenő elégedetlenség, a létbizonytalanság az emberek elszegényedett rétegei között felerősítette a gyökércsakra túlműködését, ami agresszióban mutatkozott meg. A bizonytalanság érzésnek a csoportos kifejeződései ezek.”

Van egy magyar közmondás is erre: 'Szemet szemért, fogat fogért!', tehát egyfajta: kaptam, ezért megbűnhődsz játszma. A ketrecharcban a nyers erő, a test megvédése és az erő megnyilvánítása tipikusan „gyökércsakrás” túlműködést mutat.



3.1. ábra. A pokol kapuja – Ketrecharc gála Mezőtúron

Forrás: <http://www.origo.hu/sport/20090601-arcon-rugas-es-felszakadt-szemoldok-a-mezoturi-ketrecharcban.html>

Egy kiemelt gyökércsakra betegség a végbélrák. Ennek értelmezését így adja meg Dahlke a Betegség mint szimbólum c. könyvében:

„Testi szint: végbél (alvilág), vastagbél (tudatalatti, alvilág)

Tüneti szint: gyakran székrekedés (mohóság, sóvárgás) következményeképpen alakul ki: az árnyékbirodalom (vastagbél- nyálkahártya) határainak krónikus ingerlése; nem megoldott konfliktusok az árnyak birodalmából: rettenetes, visszataszító, rosszindulatú konfliktusok; a kiválasztás és elengedés területének elfajulása: a visszatartás gátolja a fejlődési folyamatot, a „halj meg, és szüless újjá” folyamata megszakad, ha tartósan időzünk a halott dolgoknál (a férfias, gyűjtögető és birtokló társadalom tipikus problémája-emiatt nagyon elterjedt manapság a ráknak ez a fajtája); tudattalanul és tapintatlanul burjánzó növekedés az

Alvilágban, az elengedés és kiválasztás területén oly mértékű eltérés az eredeti fejlődésiránytól, hogy a test segíti kifejezésre jutni a (feledésbe merült, elfojtott) témát; a szellemi-lelki növekedés ezen a területen olyan sokáig volt gátolt, hogy az most erőszakos, rendezetlen módon tör magának utat a testben; a rák testileg valósítja meg azt, amit a megfelelő tudati szinten, lelkiileg kellene; a „leválás” (amikor átlépünk egyik világból a másikba) akadályokba ütközik; alapfélelmünk, hogy belső káoszunk árja elönt bennünket, takarékoságunk vagy akár mohóságunk is útjában áll valódi feladatunknak; fejlődésellenesség: „nem tesszük a dolgunkat”; eltérünk életervünkötől: félelem önmagunk megélésétől; a tudattalan árnyékbirodalomhoz „elfajult” (nem a fajtánknak megfelelő) kapcsolat fűz; az eddig nem megélt támadó erő kirobbantja a háborút; az agresszió az Alvilágban tör utat magának; hátrafelé veszi az irányt; hanyatlás testi szinten.

Feldolgozás: takarítsuk ki a lelki hulladékot (mitológiai példakép: Herkules, aki kitrágyázza Augiász istállóját); tartsuk meg a lényegeset (szellemi-lelki szinten); foglalkozzunk tudatosan az elengedés témakörével, ismerjük fel benne életutunk egyik feladatát; állítsuk kihívás elé az árnyékbirodalom határait, merjünk szembenézni női énünkhöz kapcsolódó félelmünkkel, merüljünk el benne, amíg az végül feloldódik; zárkózzunk el bizonyos ügyektől (amelyek az anyagiakra vonatkoznak); az elengedés területén kapjanak teret szokatlan elképzeléseink és merész fantáziáink; fontoljuk meg a Rákra jellemző általános tudnivalókat: mivel a rák az egész szervezetet érinti, konfrontálódjunk vele minden területen, ismerjük el, hogy eltértünk eredeti életfeladatunktól; térjünk vissza a valódihoz: a sajátunkhoz; érezzük át az ősi, eredendő félelmet; próbáljunk szokatlan utakon szembesülni árnyoldalainkkal; „bánjunk el” bátran a tudattalannal.

Feloldás: árnyékvilágunkat egyéni módon, határozottan és harciasan építsük be életünkbe; ismerjük el annak szükségességét, hogy át kell térnünk a testi, és ezáltal (élet)veszélyes szintről a kihívásokkal teli, de életmentő szellemi-lelki szintre, hogy ott fejlődhessünk; fedezzük fel a minden határt felülmúló szeretetet, szabaduljunk meg az idegen döntésektől, a saját és az idegen normáinktól, éljünk csak a legfőbb törvényeink szerint, és fejlődjünk.”

3.3. *Swadhithana chakra*



A genitális chakra szimbóluma egy hatszirmú, narancs színű lótusz, kék félholddal a közepén.

Elhelyezkedése: genitális régió

Eleme: Víz

Legfőbb energetikai fontossága: növekvő önuralom és érzékenység

A fizikai testhez tartozó szervek: méh, herék, prosztatata, vastagbél

Bíja mantrája: Vang

Tulajdonságai: polaritás, mozgás, szexualitás, élvezet, érzelem

Az energia minőség, amit kohézió néven is nevezhetünk. A fizika törvényszerűségei között ez az energia úgy manifesztálódik, mint az atomok közötti gyengéd erő, melynek hatására az atomok molekulákká állnak össze.

A víz elemnek is hívják, mert többek között ez az az erő, amely az oxigén és hidrogén atomokat víz molekulákká köti össze.

Belső mentális világunkban ez az energia képviseli azt a jelenséget, mikor az érzelmeink tengerében úszunk. Ez az energia táplálja vonzódásunkat mások felé és kapcsolatunkat velük.

A föld energiájából indultunk, ami szilárd, mozdulatlan és sűrű. Megértettük a testünket, a földelést és az ehhez kapcsolható dolgokat. Most készen állunk egy új dimenzió megismerésére.

Ahogy a második csakrába belépünk, magunkba fogadjuk a változást.

A különállóságunk dualitássá válik. A pont, vonallá válik, a szilárd, folyékonyá, a mozdulatlanság mozgássá. Ezzel egy bizonyos szabadságot nyerünk.

A változáson keresztül megteremtjük és felfedezzük a különbözőségeket. A különbözőségek szélsőséges pontjukon polaritásokká válnak. A polaritás teremti a vonzást (vonzódást) és a mozgást. A mozgás alapvető és jellemző minden életre.

A kettes csakra a has alsó részében található, a köldök és a genitális terület között.

A keresztcsonti gerinc szakaszához tartozik és a keresztcsonti plexushoz. Ez a plexus az ülőidegbe hurkolódik és a test mozgatásáért felel. Úgy is hívják hogy az élet székhelye.

Eleme a víz. Ennél fogva ez a csakra összefügg azokkal a testi funkciókkal, melyekben folyadék érintve van: keringés, vizelet kiválasztás, szexualitás és reprodukció.

Klasszikus értelmezésben ez a csakra a szexualitás, érzelmek, érzékelés, élvezet, mozgás és gondozás központja. Mint a víz, ez is a Hold uralma alatt áll, mely befolyásolja a kötélkeinket és az érzelmeinket.

A szankszrit neve: Svadhisthana, ami azt jelenti, hogy „édesség, kedvesség”. Találó név a vágyakozás, élvezet és szexualitás édességére, melyeket mind a kettes csakra élet-adó vízéhez asszociálják. Színe a narancs, és szimbólumában a lótuszvirág egy növekvő holdsarlót tartalmaz, melyet 6 szírom vesz körül.

A kettes csakra a kettes szám természetét testesíti meg, mely a polarítások mentén halad, ami a mozgást szítja a testben és a pszichében, és amely elindítja a Kundalini mászását, a csakrákon át történő felemelkedését. Egy másik személy befogadása vágyat teremt és a vágy mozgat minket, hogy elérjünk valamit, növekedjünk, változzunk.

A kettes csakra szintjén a testtudatosságunkhoz újabb tudatosságot adunk. Fizikális érzékelésünk ezen a szinten, az érzelmek megtapasztalása. Lehet, hogy érezzük ezen a szinten, hogy például valami rossz, de az információtartalom ezen a szinten még nem tudatos.

Ha a csakra túl nyitott, a személy hajlamos arra, hogy mindenki érzelmeit érezze, vagy túlságosan a saját érzelmei vezéreljék, ami rendszeres és drámai érzelmi kitörésekben jelentkezik.

Ha a csakra zárt, akkor laposak, levertek, élettelenek, szárazak vagyunk. Nem vagyunk kapcsolatban az érzelmeinkkel. Nem érzünk vágyat és szenvedélyt és nem érdekel a szexualitás.

Ideális működése esetében, képesek vagyunk magunkba integrálni a polarításokat, érezzük az érzelmeinket és kifejezzük magunkat szexuálisan anélkül, hogy elvesztenénk a kapcsolatunkat saját központunkkal.

A kettes csakra fő aspektusa a szexualitás. A szex az élet forrása. A víz, ami meglágyítja a kemény talajt és felkészíti azt a változásra. Ez egy olyan erő, amit gyakran letagadnak és elnyomnak, és ha az élvezetet elveszik tőlünk, akkor az erőt veszik el tőlünk. Ha elveszítjük a vágyainkat, az akaratunkat veszítjük el. Az erő és az akarat a következő csakra tulajdonságai,

melyhez az élvezet és a vágy adják a magot. A szex pedig ennek a magnak a virága. Míg az erő és az akarat pedig a gyümölcsei. (Anodea, 2005)

A genitális csakrához tartozik a pénz témaköre. Dr. Caroline Myss így ír erről A lélek anatómiája c. könyvében:

„Mindannyiunk pszichéjében benne lakozik a prostitúció egy összetevője - lényünk egy olyan része, melynek feltehetőleg egy megfelelő pénzösszeg tudna parancsolni. Mindegy, hogy belső prostituáltunk az üzleti vagy személyes kapcsolatokban emelkedik-e a felszínre, elkerülhetetlenül találkozunk vele. A pénz az energiához hasonlóan semleges szubsztancia, mely az ember szándéka által kijelölt irányba tart. A pénz egy sokkal meglepőbb tulajdonsága azonban az, hogy képes magát az életerő szinonimájaként és pótlékként az emberi pszichébe ágyazni. Amikor az ember, többnyire tudattalanul, saját életenergiájával kezdi a pénzt azonosítani, a következmények rendszerint a negatív tartományban mozognak, mivel minden egyes elköltött dollár az energia tudattalan kibocsátásával lesz egyenértékű. A pénzhiány az energia hiányának nyelvére fordítódik - természetesen ismét tudattalanul. A pénz életerővel való helytelen azonosítása, ha az elgondolás hirtelen pénzügyi veszteséggel párosul, számos egészségügyi rendellenesség kifejlődéséhez, köztük prosztatákhoz, impotenciához, méhnyálkahártya-gyulladás, petefészkek problémákhoz, alsó gerinctájéki fájdalmakhoz és isiászhoz vezethet. Az a tény, hogy a pénzügyek miatti aggodalmakból eredő számos fizikai probléma a nemi szervekben manifesztálódik, gyakorlatilag a Yesod szefirah által megjelenített falosz-energiát juttatja szimbolikus formában kifejezésre: a pénz és a szexuális potencia közé egyenlőségjel kerül. Valamilyen mértékben mindannyian összekapcsoljuk az életerő és a pénz fogalmát gondolkodásunkban. Feladatunk azonban az, hogy ha tudunk, olyan viszonyt alakítsunk ki a pénzzel, melyben életerőnkől különállónak kezeljük, mégis könnyedén és természetes módon tudjuk magunkhoz vonzani azt. Minél személytelenebb relációban vagyunk a pénzzel, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy energiáját szükségleteinknek megfelelően tudjuk életünkbe irányítani.”

Pszichoterápiás megközelítésben az alábbi lelki működést kapcsolja ide Ballentine (Ballentine R., at al., 2006):

„Pszichológiai szempontból ide tartoznak a szexuális impulzusok, a buja érzések és az érzéki örömök hangsúlyozása. Míg az első csakrához az egyéni túlélés és önvédelem tartozott, e központ energiái a fajfenntartással kapcsolatosak. Bár ez még mindig egy biológiai, ösztönös késztetés, kevésbé primitív, egy kissé meghaladja a megsemmisüléstől való félelmet. Célja túlmutat az egyszerű önvédelmen. Egyfajta kreativitás jelentkezik, jóllehet még mindig a durva biológiai szinten működik. Az az ember, akinek energiái a második csakrában összpontosulnak, elsősorban az érzéki örömmel foglalkozik, különösen a szexuális élménnyel. Hajlamos szexuális tárgynak tekinteni az embereket, ahelyett, hogy társként,

barátként, versenytársként tekintene rájuk, vagy mint olyasvalakikre, akiktől félnie kell. (Ez volt a helyzet az első csakra esetében.)

A szexuális életben való részvétel azonban nem feltétlenül jelenti azt, hogy az energiák ebben a központban összpontosulnak. A korábban leírt fiatalembertől, aki több nőt megerőszkolt, és akit szélsőséges mértékben a túlélés foglalkoztatott, megkérdezték: „Mire gondolt, miközben elkövette ezeket az erőszakos cselekedeteket, fizikai gyönyörre, vagy túlélésre?” Felidézve ezeket az eseteket, ezt válaszolta: „A szex nem valami nagy dolog. Csak bosszúból tettem. Néha bánatod kell ahhoz valakit, hogy fennmaradj.”

...

Az az ember, aki a szexre vadászik, mindenképpen több energiát termel, mint az, aki a saját biztonságáért aggódik.

...

A jóga hagyományában két módszer áll rendelkezésre ezeknek az energiáknak a kezelésére. Az ember folytathatja az energiák átáramoltatását ezen a csakrán, és a szexet és érzékiséget megélheti oly módon, hogy az hozzájáruljon önismeretéhez és fejlődéséhez. A másik lehetőség annak elkerülése, hogy az energia ebben a központban maradjon és „felemeljük” azt a magasabb központokban. Ez az átírányítás, amit szublimálásnak neveznek a pszichoanalitikus elméletekben, lehetővé teszi, hogy az energiát, kreatív, produktív célok érdekében használjuk fel, mint például a művészetekben, vagy a meditációban történő önfeltárásban.”

Tipikus genitális csakra betegség a méhnyakrák, melyről Dahlke így ír (Dahlke, 2005):

„Méhnyakrák
(Carcinoma cervicis)

Testi szint: nyálkahártya (belső határ, korlát) a méhnyak területén

Tüneti szint: vírusfertőzés, gyakran a menopauza előtt álló, fiatalabb nőknél, hüvelygyulladás esetén illetve a szexuális partner gyakori váltogatásánál fordulhat elő; meg nem oldott konfliktusok a szexualitás terén, amelyek rosszindulatúvá fajulhatnak, illetve megkérdőjelezhetik létjogosultságunkat; szinte nemi betegségként kezelendő (pl. soha nem fordul elő szüzeknél vagy apácáknál), mindig a szexuális együttlét következtében kialakuló fertőzés eredménye, gyakran olyan nők esetében is, akiknek a férjük prostituáltakhoz jár, és otthon tovább adja a fertőzést; sokszor érintettek azok a nők is, akiket „mocskosnak” tartott férjük megerőszkolt; képtelenek vagyunk megfelelően védekezni a túlkapások és támadások ellen; nem tudunk elzárkózni a hidegség, az aggodalom és a kórokozók elől; abban reménykedünk, hogy a szexuális partner váltogatásával megtaláljuk a szerelmet; a méh állandó bevetése az igazi megtermékenyülés esélye nélkül; az orgazmusban ugyan ráérzünk a szerelem ízére, de a végeredmény a tisztátalanság érzése.

Feldolgozás: nyíltan megtárgyalni a szexualitás kérdéseit; beismerni, hogy túlságosan is felizgat minket a téma; megtanulni az idegen támadásokkal és túlkapásokkal szemben

megvédeni nemiségünket; a saját utunkon haladni, a szerelmet nem másban, hanem magunkban keresni; a rák esetében adódó minden óvintézkedést megtenni, mivel ez az egész szervezetet érinti, minden téren szembeszállni vele.

Feloldás: konfliktusokba bocsátkozni az intim terület megvédése érdekében; felismerni annak szükségességét, hogy a testi és ezáltal (élet)veszélyes szintről a kihívásokkal teli életmentő szellemi-lelki szintre váltsunk, és ezáltal fejlődjünk; felfedezni a határtalan szerelmet és szeretetet, nem a mások által meghatározott, idegen normák szerint élni, csak saját, legszentebb törvényeinknek engedelmessé válni és általuk fejlődni.

Ősprincípium: Vénusz, Mars”

3.3. Manipura chakra – Az erő csakra



A köldök csakra egy tízsziromú fényes sárga színű lótosz, egy lobogó tűzzel a (Jataragini-vel) közepén.

Jellemzők: erő, akarat, energia, transzformáció

Föld, víz és tűz. Testünket leföldeltük, érzelmeink áramlanak, most jön az erő, energia és akarat csakrája.

Ez a csakra sok leírás szerint a „solar plexus”, napfonat helyén helyezkedik el – ez az a hely, ahol azt a pillangószerű érzést érezzük, mikor félünk vagy erőtlenek vagyunk. Az eleme a tűz – bizony a tűz, ami sugároz és az anyagot energiává alakítja, miközben meleget és világosságot ad.

Ez a csakra képviseli bennünk, hogy „kelj fel és járj”, a tetteinket, az akaratunkat, a vitalitásunkat és a személyes erőnk érzését. A neve Manipura, ami azt jelenti: Fénylő Drágakő. Úgy is gondolhatunk rá, mint egy sugárzó sárga Napra, amely testünk központjából sugárzik ki.

A fizikumunk szintjén ez a csakra vezérli az emésztést, azt a folyamatot, melyben az ételből energiát és tetteket „állítunk elő”.

Az emésztési problémák, gyomor bajok, cukorbetegség, fekély vagy stimulálószerre való ragaszkodás (mint a koffein), mind a harmadik csakra módosult működését jelzik. A súly problémák is jelezhetik, hogy a test nem teljesen tudja az anyagokat energiává alakítani.

Úgy is felmérhetjük a harmadik csakránk egészségét, hogy megvizsgáljuk a testfelépítésünket a csakra környékén. Feszés, kemény gyomor, lesüllyedt rekeszizom vagy nagy sörhas – ezek mind a harmadik csakra túl- vagy alulműködését jelezhetik.

Ha megvizsgálod, hogy hogyan viszonyulsz a tűz tulajdonságaihoz, az további jelzéseket ad neked a harmadik csakrad természetéről. Gyakran fázol, fizikálisan vagy érzelmileg? Vagy túlfűtött vagy, tűzről pattant? Milyen a stílusod: gyors és energikus vagy lassú és letargikus?

Mikor a harmadik csakra zárva van, fáradtnak érezheted magad, félsz, remegsz, csendes és visszahúzó vagy. Félsz kockázatot vállalni, konfrontálódni emberekkel vagy helyzetekkel, felelősséget vállalni, és ami ezekkel együtt jár, energiahányt érzel. Lehet, hogy túlteng benned a komolyság és kevés a nevetés, könnyedség és vidámság, mindaz, ami a harmadik csakrát kinyitja és ellazítja. Az alsóbb csakrából áradó kellemes érzés segíti hogy a tüzed meleg és könnyed legyen – ellenkező esetben a tűz hideg és kemény.

Ha ez a csakra túlműködik, akkor találkozhatunk az igazi bika típussal – akinek mindig kontrollálni kell és felülkerekedni, hatalmat gyakorolni, preztízst szerezni vagy megvédeni és az ambíciói hajtják. Ha az alsóbb csakrák túlságosan ego orientáltak, akkor a harmadik csakra működése narcisztikussá és önzővé tehet valakit.

A harmadik csakra egészséges, harmonikus működését leghelyesebben a harcos archetípussal fejezhetjük ki. Erős a kiállása, kapcsolatban van az érzelmeivel, csak akkor konfrontálódik, ha az helyénvaló és csendes, szelíden gyakorolja a hatalmat. Egészséges harmadik csakrával felvállalsz egy feladatot és végrehajtod, kockáztatsz, de nem bénít meg a perfekcionizmus, viszed a vezetői szerepedet, dominancia és önmagad felnagyítása nélkül.

A második csakrában felfedeztük a vágyat és a szenvedélyt. A vágy adja a hajtóanyagot az akarat számára, a szenvedély adja az erőt a döntésekhez, amik az elménkben születnek.

A tűz az életnek az a szikrája, ami az akaratot tettekre lobbantja. A tűz az a szikra, ami a pólusok között pattan ki és a harmadik csakra azokból az ellentétekből termeli az erőt, melyeket a második csakra felfedezésével átélünk. Csakúgy mint az elektromosság, amely az ellentétes pólusok találkozásából születik. Ilyen értelemben a harmadik csakra egy újabb lépés a tudatosság felé, hiszen itt az ösztöneinket és a vágyainkat tudással szabályozzuk, és

döntéseket hozunk, amiket aztán tettekké formálunk, miközben újra a test és az elme polaritásait ütköztetjük.

Így az erő nem más, mint: kombináció, különböző részek összerakása, hogy egy teljesebb egésznek kapjunk. Mikor átöleljük és összeillesztjük minden belső részünket – testünket, érzelmeinket, vízióinkat, tudásunkat – akkor leszünk teljesek és erőteljesek.

A harmadik csakra stimulációjára a legjobb módszer, ha mozgatod az energiádat. A futás, kiabálás vagy párna püfölés segíthet fellazulni.

Hívják napközpontnak is és a nyugati orvoslásban a solar plexus-hoz kötődik.

Ez az a hely, ahol azt az energiát állítjuk elő, ami a fizikai állóképességünkhöz kell és ez a forrása az akaraterőnknek.

A Manipura hajt minket a manifeszt világunkban a változások és a transzformáció felé. Ez az erő, amely felbontja azokat a kötéseket, melyeket a Swadhistana szintjén létrehoztunk és ezzel olyan energiákat szabadít fel, melyeket a tűz elemként értelmezünk.

A tűz megfőzi a vacsoránkat és felmelegít minket télen, ugyanakkor leégetheti a házunkat vagy kiszáríthatja a földeket. Kontroll alatt tartva barátságos és jótékony, elszabadulva romboló és halálos. Ezért a legjobb, ha a Manipura csakra energiáját az elme kontrollja alatt tartjuk.

Forrás: Anodea Judith

A személyes erő

„A harmadik csakra, vagyis a személyes erő csakrájának energiái a pubertáskorban válnak dominánssá. Egyéniségünk megformálásában, vagy az „Én”, az Ego, és az öröklött személyazonosságunktól független személyiség kialakításában segít bennünket. Ez az energiaközpont tartalmazza a személyes erő, valamint az önbecsülés kibontakoztatásával kapcsolatos dolgokat.

A harmadik csakra teszi teljessé az emberi energiarendszer fizikai trilógiáját. Az első és második csakrához hasonlóan elsősorban az erő fizikai megnyilvánulási formáira vonatkozik. Míg az első csakra a törzsi-csoportos energiákra, a második csakra pedig az Én és az emberek között áramló erőkre rezonál, addig a harmadik csakra saját személyes erőnk külvilághoz való viszonyával áll összefüggésben.

Elhelyezkedés: A hasi idegközpont vagy napfonat (solar plexus).

Energiakapcsolata a fizikai testtel: gyomor, hasnyálmirigy, mellékvesék, vékonybél, epehólyag, máj, gerinc középső szakasza (a hasi idegközpont mögött).

Energiakapcsolata az érzelmi/mentális testtel: A solár plexus-nak is nevezett harmadik csakra személyes erőnk központját, a személyiség és az ego mágneses magját testesíti meg. A harmadik csakra diszfunkciójából eredeztethető betegségeket az önbecsüléssel, a visszautasítástól való félelemmel, a kritikára való túlérzékenységgel, és az önmagunkért való felelősségvállalással kapcsolatos problémák váltják ki.

...

Főbb félelmek: Félelem a visszautasítástól, a kritikától, illetve attól, hogy nem tudunk megfelelni az elvárásoknak, nem tudjuk teljesíteni kötelezettségeinket, a fizikai megjelenéssel kapcsolatos szorongások, mint például az elhízástól, a kopaszodástól vagy az öregedéstől való félelem; aggodalom amiatt, hogy mások felfedezik titkainkat.

Főbb erősségek: Önbecsülés, önértékelés, önfegyelem; ambíció, tetterő, a válsághelyzetek kezelésének képessége, kockázatvállalás; nagylelkűség, erkölcs, erős jellem.”

Forrás:Dr. Caroline Myss: A lélek anatómiája, 243-245. o.

Jóga és pszichoterápia

„Gyakran nevezzük a testnek ezt a területét napfonatnak. Olyan ez, mint egy belső nap, melyet az étel „elégetése”, oxidációja hoz létre. Ellentétben a növényekkel, melyek képesek közvetlenül a naptól felvenni az energiát, az állatoknak meg kell termelnie az energiát önmaguk számára. Magukhoz veszik a növényben csapdába esett energiát és az emésztés kémiai folyamataival felszabadítják. Ez létrehoz egy belső lángot, ami az élet fenntartásához szükséges energiát adja. Amikor ez a belső tűz megfelelően szabályozott, akkor az ember egészséges, jó az emésztése, és fenntart egy folyamatos energiaszintet, anélkül, hogy könnyen elfáradna. Ha a szabályozás nem megfelelő, az különböző betegségekhez vezethet, emésztési problémákhoz, gyomorfekélyhez. Más esetekben a tűz lehet túl erős, de rosszul összpontosított, ilyenkor az ember képe vörös, ő maga pedig indulatos és irritált. Az energia normális esetben ebben a csakrában tárolódik. Amikor a napfonat csakra energiával telt, akkor az ember dinamikus és magabiztosan képes viselkedni.

Ha e csakrával kapcsolatos pszichológiai aspektusok nem tudatosak és nincsenek megoldva, akkor az ebből eredő konfliktus hatalmi harcokhoz és mások feletti uralkodáshoz vezetnek. A kérdés itt az uralkodás és a behódolás. Az ilyen ember a zsarnoki öntudat rabja lehet, minden idejét és energiáját azzal tölti, hogy növelje személyes hatalmát. Vagy lehet ennek éppen az ellenkezője: behódoló és meghunyászkodó. A leggyakoribb a két állapot közti váltakozás, a helyzettől függően. Az ilyen embereket gyakran nevezik „autoriter személyiségeknek”. Képtelenek egyenrangúként tekinteni másokra, mindenkit vagy magasabbra, vagy alacsonyabbra értékelnek. Beleviszik a többieket az uralkodó vagy az alárendelt szerepébe.

Más személyiség típusok is tükrözhetik e központhoz tartozó megoldatlan problémák jelenlétét. A fekélyes betegek pszichológiai vizsgálata során kiderül, hogy ezek gyakran olyan emberek, akik belekényszerítik magukat az uralkodó, irányító szereppel járó felelősségbe, bár alapvetően, mögöttesen inkább passzív, függő és behódoló viselkedésre hajlanak.

Alfred Adler alapított egy pszichológia iskolát, mely erre az aspektusra koncentrált, és ő alkotta meg a „kisebrendűségi érzés” kifejezést. Sokat foglalkozott azzal, ahogyan kisebrendűségi érzéseinket kompenzáljuk egy hamis felsőbbrendűségi érzet megteremtésével. Adler úgy látta klienseit, hogy leginkább a versengés, a megfelelés, a hatalom és a dominálás kérdései aggasztják őket. Rámutatott, hogy még a szexuális aktus is megélhető elsősorban meghódításként és uralomként a szexuális gyönyör helyett. Úgy tartotta, hogy gyermekkori alkalmatlansági és kisebbségi érzéseink, melyeket viszonylagos tehetetlenségünk miatt éltünk meg, nagyon lényeges érzések, és az emberi viselkedés nagy

része megmagyarázható abból kiindulva, ahogyan megpróbálunk felülkerekedni a kisebbség mögöttes érzésén, hogy felsőbbrendű helyzethez jussunk. E gyermekkori tapasztalatból nőttek ki azonban az irányítás és függetlenség pozitív vonatkozásai is, melyek szükségesek az érett működéshez.

Bár Freud nem helyezte e tárgy felé forduló érdeklődését, saját pszichológiai elmélete fokozatosan az ego-működés konstruktívabb vonatkozásai felé irányult. Ez fejlődött odáig, amit ma „ego pszichológiának” nevezünk. Érdekes megjegyezni a párhuzamot a minden embert érintő fejlődési szakaszok pszichoanalitikus elmélete és a csakrák hierarchiája között. Freud anális és fallikus szakaszai jól kapcsolódnak az első két csakrához. Az oralitás és bizalom kérdésköre, mely a pszichoanalitikus modell szerint a fejlődés legkorábbi szakaszait tükrözi, a jóga rendszerében a fejlődés magasabb szintjein oldódik meg. Erik Erikson kiterjesztette Freud fejlődési modelljét, és leírja a fejlődés következő szakaszát, mely a harmadik csakrához tartozik, és amely a „buzgalom kontra kisebbség” kérdésére összpontosul.

Az eddig leírt három központ vagy csakra az önfenntartás alapvető ösztöneivel és szükségleteivel kapcsolatos. Az önvédelem, a szaporodás, a fajfenntartás, valamint e versengő világban való sikeres helytállás tartoznak ide. Egy fejlődési mozdulat megy végbe a legalapvetőbb szükségletektől a kifinomultabbakig. Az első csakrát az önfenntartás és a megsemmisülés elkerülése dominálja. A második központ az érzéki kielégüléssel, különösen a szexualitással kapcsolatos. Tágabb értelemben ez kapcsolódik a fajfenntartáshoz. A harmadik központ a hatékony és öntudatos egyéni viselkedéssel kapcsolatos, ami lehetővé teszi az ember számára, hogy megkapja személyes szükségleteit: ruhát, szállást, az élelem biztosítását és megemésztését. Ahogy később látni fogjuk, Abraham Maslow a fentivel megegyező motivációs hierarchiát állított fel. Maslow teóriájában azonban az élettani biztonsági igények „primérek”, és amint ezek kielégülnek, az embert önmegvalósítóbb tendenciák motiválják. Ahogy továbblépünk a negyedik csakrához, elhagyjuk az ösztönös és anyagi aspektusok által dominált síkot, és olyan perspektívába lépünk át, amely átalakítja a személyiséget.

Az egyik köldökcsakra betegség a gyomorfekély amit alább ismertetek:

Testi szint: gyomor (érzelmek, befogadókészség).

Tüneti szint: a megemésztetlen, kifejezésre nem juttatott érzéseket testi szinten emésztjük meg; táplálék és materiális alternatívák hiányában a kibocsátott emésztőenzimek (mindenekelőtt sósav) szétmarják a gyomorfalat; önmarcangolás; sót (sósavat) önt a nyílt sebbe; az elutasítás következtében a has területén feszültség alakul ki; otthon ülő típus.

Feldolgozás: tudatosítsuk érzéseinket, tisztázzuk, hogy a betegség által az anyai védettséget, a gyermekkor paradicsomi állapotát siratjuk, és még mindig gondoskodásra és feltétel nélküli szeretetre vágyunk; dolgozzuk fel tudatosan konfliktusainkat, a benyomásokat emésszük meg; a függetlenség, becsvágy és érvényesülési képesség látszatát szüntessük meg; védjük ki azt, ami eddig minden ellenállás nélkül belénk, „szerencsétlen éhenkórászokba” beette magát; legyünk keményebbek, bátrabbak; robbantsuk szét börtönné vált gyermekkori fészünkünket.

Feloldás: hagyjuk el a gyermekkor fészket, hogy ezáltal végre felnőhessünk.

Ősprincípium: Hold-Mars

3.4. Anahata chakra



Elem: levegő

Szín: zöld

Tulajdonságok: szeretet, egyensúly, kapcsolat, együttérzés

„A negyedik csakra az emberi energiarendszer központi erőműve.

Középponti erőcentrumként a test és a lélek energiái közötti összekötő kapocsként szolgál, meghatározza egészségi állapotunk minőségét, erőnk nagyságát. A negyedik csakra energiája emocionális természetű, és érzelmi fejlődésünket segíti. Ez a csakra azt a spirituális leckét testesíti meg, mely arra tanít meg bennünket, miként cselekedjünk szeretettől és együttérzéstől vezérelve, s hogyan ismerjük fel, hogy nincs hatalmasabb a szeretet erejénél.

Elhelyezkedés: Mellkas közepe.

Energiakapcsolata a fizikai testtel: Szív, keringési rendszer, bordák, mell, csecsemőmirigy, tüdő, váll, kar, kézfej, rekeszizom.

Energiakapcsolata az érzelem/mentális testtel: A negyedik csakra érzelmi percepcióinkra rezonál, melyek sokkal inkább meghatározzák életünk minőségét, mint mentális észleléseink. Gyermekként különböző érzelmekkel reagálunk a különféle helyzetekre: szeretettel, részvétellel, reménnyel, elkeseredettséggel, gyűlölettel, irigységgel, félelemmel. Felnőttként az a feladatunk, hogy olyan érzelmi atmoszférát és érzelmi biztonságot teremtsünk magunkban, ami tudatos és együtt érző cselekvést tesz számunkra lehetővé. Főbb félelmek: Félelem az egyedüllétől, az elkötelezettségtől és saját „szívünk szavának

követésétől”; félelem attól, hogy nem leszünk képesek az érzelmi csapásoktól megvédeni magunkat; félelem az érzelmi gyengeségtől, az árulástól. A negyedik csakra energiavesztése következtében féltékenység, keserűség, harag, gyűlölet, és a megbocsátásra való képtelenség nyilatkozhat meg.

Főbb erősségek: Szeretet, megbocsátás, együttérzés, odaadás, inspiráció, az öngyógyítás és mások gyógyításának képessége.”

Ez a csakra lényeges megismerő szerv a szociális helyzetekben. A szívcsakra legfontosabb tanulási feladata az érzések útján történő megismerés.

A szívcsakra területe hangulatod kifejezésének központja.

A szívcsakra betegségei:

E csakrához tartozik például az allergia kialakulása, az immunbetegségek. A szívcsakrával döntöd el, hogy mit fogadsz el és mit nem. Fizikai síkon ennek az antitestképződés felel meg. Ahogy az antitestek eldöntik, hogy mi használ neked, és mi árt, úgy teszel te is különbséget a szív és a szeretet síkján. A szívcsakránál gyakran fel kell oldanod egy bizonyos keserűséget. Ideális esetben ezzel megtanulod kezelni a szomorúságot és a megbocsátást. A betegségek fő okai olyan fel nem dolgozott érzések, amelyek a szívcsakra körül páncélt képeznek.

A hétszintű csakra rendszer felénél tartunk. Alattunk az első három csakra, melyek a külső, fizikai világunkban történő dolgokhoz és aktivitásunkhoz tartoznak. Felettünk a három felső csakra, melyek a fizikai világ belső leképződéseit képviselik, melyeket mentálisan érzékelünk. A szívcsakra, mely a szív közelében helyezkedik el, az egyensúlyi pont a két véglet között: a test és a szellem legfontosabb integrátora, úgy is emlegetik, mint a lélek központi lakhelye.

A szívcsakra 12 szirmú lótuszvirág szimbóluma a közepén két egymást metsző háromszöget tartalmaz, melyek együtt egy csillagot formálnak. Ezek a háromszögek jelképezik az anyagi világ készítését a felfelé törekvésre, a felszabadulásra és a lélek készítését, hogy megnyilvánuljon (manifesztálódjon). Ebben a csakrában található ez a két erő, megteremtve a béke és egyensúly központját.

A szívcsakra a levegő elemhez kapcsolódik és a szeretethez. A levegő formátlan, többnyire láthatatlan, abszolút szükséges és a legkevésbé sűrű a négy elem közül. A levegő kiterjed és megtölt minden teret, ami rendelkezésére áll, mégis lágú és gyengéd.

Csakúgy, mint a szeretet. A szeretet a szív kiterjedése, a határok felolvasztása, a lelkek kölcsönös összekapcsolódása. A szeretet egyensúly, könnyűség, lágyság és megbocsátás. A szívcsakrában megélt szeretetet olyannak érzed, amely csak van, létezik, függetlenül attól van-e vagy mi vagy ki a tárgya,– ebben jelentősen eltér a második csakrában megélt szenvedély-orientált szeretettől.

A szívcsakra szanszkrit neve Anahata, ami azt jelenti: „a hang, mely bármely két dolog összeütközése nélkül keletkezik”. Ez egy olyan állapotot ír le, ahol már nem harcolunk, konfrontálódunk többé azzal, amit szeretünk, hanem együtt mozgunk vele, áldott harmóniában. A harmadik csakra harcai a negyedik csakrában helyet adnak a hálás elfogadásnak.

Miután a csakra a levegő elemhez kapcsolódik, a lélegzésen keresztül tudunk hozzáférni. A hinduk a lélegzetet prana-nak nevezik, ami azt jelenti „első egység”, és úgy tartják, hogy tartalmazza minden élet és tápanyag esszenciáját, így a fizikai és mentális világok közötti közös pontot jelenti. A lélegzés megnyitása, a lélegzést korlátozó bármely feszültség feloldása – ez az útja a szív csakra szabályozásának.

Ha a szívcsakra túl zárt, akkor valahol legbelső önvalónk szenved. Lélegzésünk felszínes, lelassítva az emésztésünk és fizikai energiánk áramlását. Miután a középpontunk van blokkolva, elválasztva érezzük a testünket és lelkünket. Magunkba húzódunk, visszavonulunk és egy zárt rendszerré válunk.

Ha ez a csakra túl nyitott, akkor hajlamosak vagyunk minden időnkét és energiánkat elosztogatni, így „másokra” koncentrálni, elveszítjük saját centrumunkat.

Ideális esetben a szív csakra erős, stabil önelfogadásból származó szeretetet sugároz kifelé, és támogató törődéssel és együttérzéssel közeledik mások felé. Mivel ennek a csakrának a lényege az egyensúly, ezért önmagunk szeretete és mások felé érzett szeretetünk egyensúlyban és kölcsönös kapcsolatban kell álljon egymással.

Közvetlenül a szív csakra alatt van egy másik kicsi lótusz, melyről ritkán beszélünk, de nagy jelentőségű a szív csakra szempontjából. Úgy hívják hogy Anandakanda lótusz – 8 szirma van és ebben található a Kalpatru vagy az Égi Kívánság Fa. A fa előtt egy oltár áll a felajánlások számára. Úgy tartják, hogy ez a fa tartalmazza a szív csakra legmélyebb kívánságait – azokat a dolgokat, amiket meg sem merünk nevezni, de legmélyebb reményeinkhez tartoznak. Azt mondják, hogy mikor valaki áldoz ezen az oltáron azzal, hogy igazán a szívéből kíván valamit, a fa sokkal többet adományoz, mint amennyit kívánt.

Ennek a csakrának a működési erejét az egyensúly adja. Aki egyensúlyban marad, az hosszan és harmóniában él. Lépj be a saját és mások szívében található békés egyensúlyba, és megtapasztalod az Anahata misztériumát.

Az Anahata energia felelős minden tágulásért és a legtöbb kifelé történő mozgásért az univerzumban.

Ez az, amit a nyugati tudományban tágulásnak vagy taszításnak ismerünk. A tudományban

akkor tapasztaljuk ezt az erőt, mikor két mágnest azonos pólusával közelítünk egymás felé – ez az a láthatatlan erő, amely széttolja őket.

Az Anahata a szív területén van, ott, ahol érzünk. Energiája a gyógyítás és együttérzés. Egy készítés, amely mindig kifelé, mások felé mozdít minket, noha lényünk legbelső középpontjából fakad.

Fiziológiai értelemben az Anahata energia működteti a légzésünket és a szívverésünket. Kiterjedő természete hozza létre a gyógyulást a szervezetünkben azáltal, hogy méregteleníti a testünket és eltávolítja a nemkívánatos anyagokat és maradékokat, melyek bennünk keletkeztek, gyengéden kisöpör mindent a testünkből.

Idézet a Jóga és pszichoterápia könyvből:

„Ez a csakra éppen a rekeszizom felett található. A rekeszizom egy kupola alakú izomszerkezet, mely elválasztja a hasüreget a mellkasi üregtől. A kupola ürege alatt található a gyomor, a máj, a nyombél, az emésztőszervek legnagyobb része, a napfonat, és a harmadik csakra. A rekeszizom által formált kupola tetején van a szív. Körülveszi a két tüdő, és idegek hálózatában rejtőzik, amit szív-idegközpontnak neveznek. Mind e tevékenységek és energiák középpontja a szívcsakra. A levegő elem tartozik hozzá.

Ez a táplálás központja. A tüdők felelősek a vér oxigénellátásáért, amit a szív oszt szét a testben, elküldve vele együtt azokat a tápanyagokat is, melyek szükségesek a növekedéshez és aktivitáshoz. Ebben a magasságban helyezkednek el a mellék. Ez az egyetlen olyan szerv, melynek egyedüli rendeltetése egy másik lény táplálása. A másokkal kapcsolatos érzelmeinket gyakran energia felhalmozódásként érzékeljük ezen a területen, a mellkas középpontjában. Erőteljes érzéseinket gyakran nevezzük „szívből jövőnek”. A szív sok kultúra nyelvén az érzelmek szimbóluma. Az erős érzelmeket gyakran kísérik világosan érzékelhető fizikai érzetek a szív és a mellkas területén. Amikor például valakivel megszakad a kapcsolatunk, gyakran beszélünk „szívfájdalomról” vagy „megtört szívről”. Ez az érzelemvilág bizonyos eltávolodást jelez a biológiai és túlélési szükségletektől, melyek az alsó három csakrához tartoztak. A rekeszizom egyfajta határként szolgál az ember alacsonyabb, ösztönösebb természete és a magasabb központok között, melyek egyre magasabb tudatállapotokhoz kapcsolódnak.

Egy amerikai indián hagyományban a rekeszizmot a Föld felszínéhez hasonlítják. Ez alatt húzódik az ösztönök és az ember állati természetének szintje. Ez a szilárd anyag birodalma. Fölötte pedig az ég, az ember fejlettebb tudatállapotainak magasabb rendű birodalma. A föld és az ég között fekszik a rekeszizom. Ez a testséma visszaköszön az ősi mexikói, egyiptomi és közel-keleti szimbólumokban is.

A szívcsakra azért lényeges, mert a tudat első hajnalodását jelképezi a horizont fölött, amit a rekeszizom jelöl. Amikor a harmadik csakra naptüzében tárolt energiáját fel tudjuk emelni,

hogy aktiválja, életre keltse az érzelmeket és az empátiát, melyek a szívcsakra lehetőségei, akkor a hatás szimbolikusan olyan, mint egy napfelkelte. Meleget sugároz. A biológiai evolúcióban az érzések és részvét képessége jelentős előrelépés a magasabb tudatállapotok felé.

Mivel ez az a központ, ahol alapvető impulzusaink és magasabb törekvéseink összehangolódnak, a szívcsakrát sok tradícióban a hatágú csillag jelképezi. Ez a jelkép, melyet megtalálunk az ősi indiai írásokban vagy a héber hagyományban is, két háromszögből áll, melyek közül az egyik felfelé, a másik lefelé mutat. E kettő egymásra helyezése jelképezi az emberi természet magasabb és alacsonyabb vonatkozásainak integrálását.

A szívcsakra központi jelentőséggel bír a jóga elméletében, mert a szív a test energiamezejében meglévő két különálló polaritás pár találkozási pontja. Az első az alsó és felső csakrák közötti, a második a bal és a jobb oldal közti polaritás. Amint korábban már láttuk, a jobb oldal jelképezi az aktív, férfi jang oldalt, míg a bal a passzív, női jin jellemzőket képviseli. Ha meghúzzunk egy vízszintes és egy függőleges vonalat, e két polaritás párnak megfelelően, akkor egy kereszt jön létre, melynek metszéspontja a szívcsakrában van. Ez a kereszt-jelkép szinte egyetemes, kisebb formai változásokkal a különféle kultúrák szerint. A szívcsakra tehát egy összehangoló központot jelöl e polarítások számára. E központból induló energiaáramlás vagy kapcsolat a teljes személyiséget érintheti.

Légzés: az alsóbb és felsőbb csakrák összehangolása

A rekeszizom teljes kihasználása nagyon lényeges ahhoz, hogy megteremtsük az élettani feltételeket az alacsonyabb ösztönös aspektusok és a magasabb, tudatosabb rétegek integrálásához. Amikor a rekeszizom természetesen, ritmusosan mozog, szabadon működik a kölcsönhatás az ösztönös energiák és a magasabb, fejlettebb tudatosság között, amely koordinálja és ellenőrzi az előbbi. A légzés természetes folyamata során belégzéskor összehúzódik a rekeszizom, és kiegyenesedik a kúp-lak. Ez egy kissé kinyomja a hasfalat, és lejjebb ereszti a mellkas alapját, ezzel megnövelve a teret a bordakosárban, kitágítva a tüdőt. Kilégzéskor a rekeszizom ellazul, és lehetővé teszi, hogy a megfeszülő hasizmok felfelé tolják, és újra visszanyerje domború, kúp alakját. Ez lecsökkenti a teret a mellkasban, a tüdő összeesik, és kipréseli a levegőt. Amikor a légzés e természetes, ellazult módon zajlik, akkor nagyon kis erőfeszítés kell hozzá. A rekeszizom és hasizmok minimális erőfeszítésével nagy mennyiségű levegő áramlik ki és be. Ez egyfajta könnyed, ritmikus áramlást eredményez, ami ellazult nyugodt érzést hoz létre. A mellkas és váll izmok nincsenek használatban, és a bordakosár laza. A légzéshez normális esetben csak akkor vesszük igénybe a váll és a mellkas izmait, amikor nagy erőfeszítést végzünk; azokban a helyzetekben például, amikor menekülni vagy harcolni kell. Ekkor a tüdő teljesen megtelik levegővel, nem csak a rekeszizom és a hasizmok segítségével, hanem a mellkas és a váll izmok is segítenek abban, hogy a bordakosár a lehető legjobban kitáguljon. Maximális mennyiségű levegő áramlik be, hogy a lehető legnagyobb oxigénmennyiséget biztosítsa, hogy az ember képes legyen a leghatékonyabban megvédeni magát, vagy elmenekülni. Ezek az önvédelemmel illetve néhány esetben szexuális vagy agresszív viselkedéssel kapcsolatos szituációk.

Egyes emberek szokásuk szerint nagyon esetlenül, rendezetlenül lélegeznek. Nyugalmi helyzetben elsősorban a mellkasi és a váll izmaikat használják, melyeket normális esetben csak a vészhelyzetben kellene alkalmazni a rekeszizom munkájának kiegészítésére. Itt maga a rekeszizom fix helyzetben marad, és egyáltalán nem járul hozzá a légzési mozgásokhoz. Mivel a mellkasi izmok légzéssegítő mozgása biológiailag és ösztönösen összekapcsolódik a vészhelyzetekben szükséges önvédelemmel vagy meneküléssel, használatuk kiváltja ezeket az érzéseket. Ha egy ember nyugodt, és nincs oka félelemre vagy aggodalomra, ám mégis akaratlagosan imitálja e mozdulatokat, érzelmi állapota megváltozik. Hamarosan sokkal inkább feszült, riadt, szorongó állapotba került.

Alexander Lowen tanulmányozta a légzés-és a személyiségproblémák közti összefüggéseket. Azt tapasztalta, hogy a skizoid, befelé fordult ember, aki személyisége nagy részét elrejtő önmaga és a világ elől, tipikusan ilyen felszínesen lélegzik, többnyire mellkasi izmait használja. A rekeszizmát, gyomortájékát és teste alsó részét feszes, merev helyzetben tartja. Így próbálja elkerülni azoknak az érzéseknek és érzelmeknek a megtapasztalását, melyek az alsó három csakra területéről származnak. Nehézséget jelent számára a szexuális és agresszív érzések szabályozása vagy összehangolása. Erre az a megoldása, hogy a rekeszizom mereven tartásával megpróbálja az ilyen érzések felbukkanásának megakadályozását – hogy tudatos mezején kívül tarthassa őket.

Természetesen a primitívebb és biológiai impulzusok nem veszítik el erejüket vagy befolyásukat egyszerűen attól, hogy a tudatos mezején kívül tartjuk őket. Az általuk jelképezett szükségletek kielégítése még nehezebbé válik, ami további feszültséget és szorongást eredményez. Ebben a helyzetben hajlamosak a tudatos területen kívül működni és olyan irányokba rángatni az embert, amit nem képest teljesen megérteni. Magukkal rántják az értelmet és az intellektust, melyek megpróbálják a tőlük telhető legjobban igazolni az eredményként jelentkező irracionális viselkedést. A magasabb csakrákban csökken a tudatosság világossága, és a magasabb mentális tevékenység szolgáivá válik torzult, kicsavarodott ösztönös késztetéseknek, tőle telhetően igazolva vagy tagadva őket. Gyakran segít, ha az ilyen beteget megtanítják a rekeszizom légzésre, így képesek visszahozni a tudatos tartományba azokat az impulzusokat, melyekkel vakon küszködött. Ha képes túllépni az ilyen oldalával szemben fellépő ellenérzésén, akkor egységesíteni tudja őket, és értelmes uralom alá vehetők. A rekeszizom mozgása központi jelentőségű az ilyen integrálás élettani alapjaként.

Érzelmi hangulatok: az alsóbb csakrák hatása

Bár az érzelmek a szívcsakra szintjén mozgatnak energiákat, ösztönös behatások is tartoznak ide az alacsonyabb csakrákból. Minél több érzelmet dominál félelem vagy szexuális vágy, annál több tapasztalást keltenek az alacsonyabb csakrák. A jóga szerint négy alapvető kútfőből emelkednek ki az érzelmek. Ez pedig a négy ösztön vagy primitív késztetés, melyek minden érzelmi élmény alapját képezik. Ahogy korábban már említettük, ezek a következők: az önfenntartás és önvédelem késztetése, amely az első csakrához tartozik; a szexuális késztetés, mely a másodikhoz sorolható; és az ellátás vagy étel szükséglete, mely bizonyos

értelemben a harmadik csakrához tartozik, ahol az étel megemésztődik és az energia tárolódik. E három ösztönös készletés „automatikus túlélési mechanizmusként” működik, biztosítva, hogy nem hagyjuk figyelmen kívül alapvető szükségleteinket. Amikor elfogy rendszereinkből az üzemanyag, megéhezünk. Ha nem biztosítunk ételt önmagunk számára, akkor sem feledkezhetünk meg erről a szükségletünkről. A negyedik e szükségletek sorában az alvásigény. Megint megjegyezzük a hasonlóságot Maslow motivációs elméletével, mely szerint „az ember minden szükséglete közül a legalapvetőbb, a legerőteljesebb és legnyilvánvalóbb az étel, folyadék, szállás, szex, alvás és oxigén iránti igény”. Ez egy kissé különbözik az első háromtól. Ha az ember elég sok időt tölt el alvás nélkül, zavarttá válik és a pszichotikus reakciókhoz hasonló tüneteket mutathat. Ahogy korábban már láttuk, az alvásigény a magasabb tudatállapot megtapasztalásának szükségletét jelzi. Amikor elmerülünk a legmélyebb álomban, tudatunk képes kiszabadulni a mindennapi éber állapot korlátai közül.

E négy alapösztön vagy szükséglet minden érzelem mögött ott húzódik. Az érzelem minősége aszerint változik, miképpen kezeljük az ösztönös készletést és hogyan reagálunk rá. Eleinte e szükségletek kielégítése nem függ specifikus tárgyaktól. Az étel igénye egyszerűen egy általános szükséglet, hogy együnk valamit, és ezzel működésben tartjuk a testet. Az élet során azonban az ember megtanulja, hogy ne csak pusztán az ételt akarja, hanem például különlegesen elkészített fogásokat vagy finom süteményeket. Végül már csakis ez tudja kielégíteni a vágyát. Egy tányér egyszerű étel unalmassá válik. Az ösztönös szükséglet kötődni kezd egy konkrét tárgyhoz. Ezek a kötődések tesznek érzelmessé, vágyakozóvá bennünket. A kötődés vagy „függés” az érzelmi élmény alapja. A jóga szövegekben ezt kámának nevezik, és minden más érzelem alapjának tekintik.

Ha az embert akadályozzák abban, hogy kielégítse függőségi igényét, haragossá válhat:

Megérkezem a pékségbe, és kiderül, hogy éppen most adták el az utolsó epertortát. Frusztrált és mérges leszek: „Telefonáltam, és szóltam előre, hogy tartsa meg nekem azt a tortát, és maga csak úgy eladta? Mi van ma az emberekkel?” Azután következik egy igazolt dühroham, egy „igazságos felháborodás”.

A jóga pszichológia szóhasználatára szerint a harag egy alapösztön frusztrációjából ered, mely ösztönt valamilyen konkrét tárgyhoz, célhoz vagy ideához való kötődésben élünk meg. Amikor egy ilyen kötődést valami akadályoz, elkerülhetetlenül frusztráció és harag jelentkezik. Vagy a másik oldalról nézve, ha meglátok valakit, amint éppen kiviszi az üzletből az utolsó tortát, az érzelmi reakció az irigység és féltékenység lehet.

Tegyük fel, időben érkezem az üzletbe, hogy megvegyem az epertortát. Kifelé menet azonban megbotlom, a torta kicsúszik a kezemből, és fejfelé lefelé érkezik a földre. A gyönyörű tortám teljesen tönkrement-és ez volt az utolsó! Csalódott, sőt enyhén depressziós érzéseim lesznek.

Mélyebb depressziót olyan veszteségekkel kapcsolatosan élünk meg, ahol a kötődésünk nagyon erős volt.

Érzelmek azt követve élednek bennünk, ami azzal a tárggyal vagy személlyel történhet, amihez, vagy akihez kötődünk. Az érzelmenek minden esetben két összetevője van: a belső, eredendő szükséglet és a tanult élmény arról, hogy milyen konkrét dolgok elégítik ki ezt a

szükségletet. Minden érzelmet megérthetünk aszerint, hogy a négy ösztön valamelyikéből ered, mely kötődött valamilyen konkrét dologhoz.

Az érzelmek és a szívcsakra

Ha kevés energiát tapasztalunk a szívcsakrán keresztül, és kevés az „érzés”, akkor az ember érzelemmentesnek, hidegnek tűnik. Ez nem jelenti azt, hogy őt nem motiválják az alapvető ösztönös szükségletek. Mégis azt mondjuk az ilyen emberre, hogy „szívtelen”. Könyörtelen, és nem törődök senki mással. Csak törtet előre, és átgázol mindenkin, aki az útjába kerül. A diagnózis nyelvezetével élve az ilyen embert „pszichopátának” vagy „szociálisan sérültnek” nevezzük. Energiái az alacsonyabb csakrákon keresztül áramolnak, ami nem teszi lehetővé, hogy törődjön másokkal vagy tudatos legyen róluk.

Amikor az ember szívcsakrájában koncentrálódik némi energia, valamint a harmadik, napfonat csakrában, még mindig lehet valamennyire agresszív és egoista, viselkedését azonban legalább részben átszínezi a többiek figyelembe vétele, egy kis részvét és megértés. Jelen van egy bizonyos mennyiségű összehangoltság. A szívcsakra hatása egy érzéssel egészíti ki az ember tapasztalását.

A pszichoterápiában néha tanúi lehetünk annak, amikor egy ember először kezd érzéseket megélni mások iránt. Sikerült felszabadítani valamennyi energiát az alsóbb központokból és a szív szintjén tudta megtapasztalni. Megjelenik az igazi „érintkezés” a másokkal való kapcsolataiban. Mivel azonban ezt az érzelmet az alsó csakrás ösztönzések szennyezik, mindenféle kellemetlenségekbe keveredik. Hirtelen abszurd módon romantikussá válik, minden pénzt drága virágcsokrokra vagy extravagáns dolgokra költi. A terapeuta mégis vonakodik korlátozni őt ebben, mivel megérzi, hogy valami új jelent meg a páciensben. A terapeuta szempontjából ez az élmény a fejlődés irányába mutató mozdulat, bár még mindig sok benne a kóros elem.

Amikor a szívcsakrában megélt tudatosságot nem szennyezi az ösztönös készlet, akkor minősége megváltozik. Többé nem neveznénk pontos szóhasználattal érzelemnek, hanem egyszerűbben „érzésnek”, ilyen például az „együttérzés”. Minél kevesebb a kötődés, az érzés annál inkább szabaddá válik a hangulati behatásoktól. Ha erre a központra koncentrálunk meditáció alatt, az ezzel kapcsolatos tapasztalat tisztán elkülöníthető. Azzal, hogy koncentrálunk és itt megnöveljük a tudatosságot, a más csakrákból bemosódó szennyeződések fokozatosan elkülöníthetjük, és azok el is maradnak. Ekkor válik képessé az ember hamisítatlanabb érzések megélésére, melyek a korábbi érzélgős kavardáshoz képest örömtelibbek és békésebbek. Ekkor az ember megtapasztalja a tiszta érzést, ami általában az érzelmeket kíséri, a kötődések és függések szennyezése nélkül. Ekkor képessé válik teljesebb mértékben kapcsolódni a többiekhez, kevésbé akadályozzák ösztönök dominálta irányultságok.

A hamisítatlan érzések és a „tiszta részvét” vagy „önzetlen szeretet” azonban nem összetévesztendő azzal az üdvözült egység állapottal, melyet a tudat fejlődésének csúcspontján tapasztalhatunk. Itt még mindig jelen van a többiektől való különbözőség érzete. Nincs viszont többé a sóvárgás, hogy birtokoljuk, vagy használjuk a többieket, személyes hatalmunk vagy érzéki gyönyörünk növelése érdekében, vagy hogy infantilis módon

egybeolvadjunk velük. Annak az embernek, akinek élete korábban soha nem volt mentes a szűkös önféltéstől ez az élmény nagy szabadságot és örömet hozhat. Bár a „másikat” még mindig elkülönülteként érzékeli, többé nem próbálja eszeveszett erővel birtokolni, meghódítani vagy legyőzni.

Az együttérzés csakis akkor lehetséges, amikor megvan egy bizonyos teljességérzet, amikor már nincs annyi minden a külvilágban, ami után az ember sóvárogna. Ez a teljesség bizonyos belső rendezettséget hoz magával: a belső tudati lehasadásoknak jelentős mértékben meg kellett gyógyulniuk. Az ember tárgyakkal és más emberekkel való viszonya inkább a kapcsolódás és harmónia jegyében zajlik, mintsem pusztán az elkülönültség és konfliktusok oldalán. Az igazi empátia megélése a szívcsakrán keresztül azt mutatja, hogy a paranoid törekvéseket bizonyos mértékig sikerült feloldani. Vagyis nincs többé drasztikus hasadás a jó és a rossz között. Kevesebb az ember megtagadott negatív oldala, amit másokra vetít ki. Megmarad a külön valóság bizonyos foka azokkal szemben, akikkel kapcsolódik, de kevesebb a hasítás önmaga belső vonatkozásait illetően. Ez azt jelenti, hogy kezd teljessé válni, integrált és 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.

A Rogerian-terápia, mely elutasítja mások megítélését, és a hangsúlyt a „feltétel nélküli pozitív megközelítésre” helyezi a másik emberrel kapcsolatban, elősegíti az empátiát, mely ehhez a csakrához kapcsolódik. Erich Fromm: *The Art of Loving* – A szeretet művészete című könyvében – nagyon világosan kidolgozta e csakrához tartozó nézőpontot. A modern nyugati pszichológiában ezt talán a legvilágosabb bemutatása, a világ szívcsakrából kiinduló megközelítésének. Ahogy Freud minden motivációt elsődlegesen szexuális természetűnek látott, Fromm azt mondja, hogy különféle viselkedésmintáink mind az egybeolvadás iránti szükségletünkön alapulnak.

Amit Freud figyelmen kívül hagy az a férfi-női polaritás és a vágy e polaritás egyesítésére... A szadista ember el akar menekülni magányosságából és a bebörtönözöttség érzésétől azáltal, hogy egy másik embert önmaga részévé tesz.

Fromm szerint az önátalakítás vágyát legjobban a szeretetben lehet kifejezésre juttatni. A szeretet meghatározásában Fromm felsorolja a szívcsakra jellemző minőségeit. Ide tartozik az adás, törődés, a felelősség (fogékonyság), tisztelet és a másik megismerése.

A szeretet aktív karakterét érzékeltethetjük azzal az állítással, hogy a szeretet elsősorban adakozó. Akinek szelleme nem lépett túl az elfogadó, felhalmozó, kizsákmányoló fejlődési szakaszon, megtapasztalja az adás aktusát...de csak valami másért cserébe; számára az adás kapás nélkül azt jelenti, hogy becsapták.

Az érettebb személyiségről Fromm a következőt mondja: „Azzal, hogy a saját életéből ad, a másik embert gazdagítja, a másik élettelség érzetét fokozza...Nem azért ad, hogy kapjon; maga az adás tökéletes öröm.”

Az egyik szívcsakra betegség a szívinfarktus, amit alább ismertetek:

Testi szint: a szív (a lélek, a szeretet, szerelem, az érzelmek székhelye, energetikai központ), vér (életerő)

Tüneti szint: a szív nem kap elegendő vért, vagyis életerőt, és ennek következtében részlegesen vagy teljesen „kiéhezett” állapotba kerül: „szomjazik” a szeretetre, életerőre; a szív halálsikolyait hallatja, miközben fokozatosan elszorul, megfullad (koszorúér- szűkület, Angina Pectoris); ezt az állapotot kicsinyes magatartással, merevséggel, maradi gondolkodásmóddal idézhetjük elő; az érzelmek (szívügyek) elfojtása, figyelmen kívül hagyása; az én erejének (ego) túlértékelése és az akarat dominanciája elvág az élettől; a dominanciára törekvő, teljesítményorientált emberek betegsége, félelem a kritikától és a kudarcától; az agresszió felhalmozódik a testben, mivel sokáig uralkodtunk indulatainkon, amelyek most fokozott mértékben törnek ki ily módon (pl. a szívfal repedése); kevés önbizalom; gátlások a saját szükségletek megfogalmazásának terén; egy magasabb, fennköltebb életcél hiánya; szociális elszigetelődés, magányosság: „magányos szív”, „megtört szív”, „infarktus” a szó szoros értelmében. Az érzések, érzelmek megtöréséről, betöréséről van szó; elégedetlenség, ingerlékenység; tarthatatlan elvárások a környezettel szemben, merev udvariasság, ridegség, félelem az érzelmi sérülésektől, képtelenek vagyunk mélyen ellazulni; a test központja egyfajta nekropolisszá, holtak városává válik, temetővé, amelyből kiköltözött minden élet; a szív állapota a szó szoros értelmében „megsebzett”: egy életfontosságú és rendkívül eleven dolgot egy kényszerintézkedés folyamán egy teljesen élettelen anyaggal helyettesítenek; búcsút mondhatunk szívünk egy részének, ami után nem marad semmi más, csupán csekély kárpótlás, „fél”szívvel vagyunk kénytelenek tovább élni.

Feldolgozás:vegyük tudomásul, mennyire „szomjazik” szívünk az életre (életenergiára), az odafigyelésre és a dédelgetésre; halljuk meg „szomjas” szívünk segélyhívó, figyelemfelkeltő, gondoskodást igénylő, fájdalommal teli sikolyát; lássuk be, hogy az egónk mindenek felett, a szív ügyei felett is uralkodik; legyünk következetesek saját magunkkal (az egónkkal és követeléseivel) szemben; találjuk meg, hogy mi számunkra a legfontosabb, és álljunk ki mellette; tudatosítsuk magunkban az áramlás és a torlódás, felgyülemelés, a dagály-apály ősi törvényszerűségét; harcoljunk saját központunkért: belenyugszunk a jelenlegi, halálos élethelyzetbe, vagy engedünk az élet áramlásának, és valóban élni kezdünk; tárjuk ki szívünket, ne engedjük, hogy zsványtanyává váljon: a gyűlölet, a harag, a bosszú és a fájdalom központjává; találjuk meg lelki nyugalmunkat még életünkben, még mielőtt „örök nyugalomra” lelnénk; ismerjük be gyengességünket és sebezhetőségünket; belső központunk javára mondjunk le a külsőségekről; a félelmet, hogy elveszíthetjük saját magunkat, váltsa fel a megértés, hogy csupán egónkat veszíthetjük el.

Feloldás:tegyük szívünket tudatosan az élet (vagy akár a halál) központjává); váljon szívünk életünk központjává, vegyük figyelembe szükségleteit; legyünk alázatosak, és összpontosítsunk a lényegre.

Ősprincípium:Nap-Szaturnusz

3.5. Vishuddhi chakra



A torokcsakra szimbóluma egy 16 szirmú lótosz, ami sötétkék színű, belsejében világoskék félholddal és a jyotival.

Elhelyezkedése: A nyak területe, férfiaknál az 'Ádámcsutka'

Eleme: kozmosz, az éter

Legfőbb energetikai fontossága: Kiváltja az átadást, a Szentséget, megnyitja a misztikus dimenziót

A fizikai testhez tartozó szervei: torok, tüdő, vállak, karok, kezek, száj, gége

Bíja mantrája: Hang

Fő témák a torokcsakránál: kommunikáció, viszonyulás, önátadás, nyitottság

Célok: önkifejezés, nyitottság, előrelátás, függetlenség, eredetiség, érintkezés a külvilággal, alkotás

Alulműködés: érzések, különösen a düh elfojtása, dadogás, halk hang, megfelelésvágy, kreativitás elvesztése, érzelmek kifejezésének képtelensége

Túlműködés: felfokozott beszéd, fecsegés, hazudozás, maximalizmus, harsányság, torokgyulladás, pajzsmirigy problémák

Fizikai síkon az elektromágnesesség jelensége képviseli ezt az energiát. Az elektromágneses hullámok folyamatos mozgásban vannak, rezegnek. Minden ami rezeg, mozgásával hangot hoz létre. A hang a levegő részecskék ritmikus rezgése, ahogyan mozgásuk közben más anyag részecskéknek nekiütődnek. Minden hang rezgés és minden dolognak a világon – élőlénynek és tárgynak egyaránt – megvan a saját egyedi rezgése. A világot ezen a szinten, nem mint tárgyak, emberek és cselekvések sorozatát szemléljük, hanem mint különböző ritmusban rezgő energiákkal átszótt, komplex, egymásba fonódott hálózatát. A hanghullámok a rezonancia törvénye alapján működnek, amit „hullám összeadódásnak”, vagy „szinkron rezgésnek” is neveznek. Rezonancia akkor keletkezik, amikor azonos frekvenciájú hanghullámok találkoznak – akkor ugyanis a fázisaik összekapcsolódnak és a két hullám elkezd együtt, egyszerre rezegni. A fizikai törvényszerűség az, hogy azok a hullámok, melyek fázisban találkoznak összekapcsolódnak és úgy is maradnak, ezzel erősítik egymást. Amikor

pedig nem fázisban találkoznak, akkor a hullámkeveredés elve alapján kioltják, módosítják egymást. A különböző rezgésű hullámok találkozása teremti azt a dinamikus harmóniát és tartalmat, amit mi fizikai világgént tapasztalunk.

Légzésünk, szívverésünk, agyhullámaink, bioritmusunk, étkezési szokásaink, mind olyan ritmikus tevékenységek, melyek hullámai „keverednek”, azaz összekapcsolnak minket a körülöttünk lévő világgal. Amikor harmóniában érezzük magunkat a környezetünkkel, akkor a belső ritmusaink egymásra rezonálnak bennünk. Ez a rezonancia pedig más hullámformákat is a harmónia irányába mozdít, illetve magához vonzza a hozzá hasonló hullámformákat, így hoz erőt és integritást a szervezetünknek. Hangokból áll a kommunikáció is, ami tulajdonképpen a torokcsakra fő funkciója és tevékenysége. A nyelv, hangok és ritmus komplex rendszere, amit arra használunk, hogy szimbolizáljuk a minket körülvevő fizikai világot. Szimbólumokon keresztül ugyanis sokkal hatékonyabban kezeljük a világot. Pl.(Nem tudom behozni a kocsimat a szobába, de le tudom írni a szavaimmal). A kommunikáció maga is egy ritmikus tevékenység. Minél inkább rezonálnak saját belső hullámaink, annál könnyebben és kellemesebben kommunikálunk. Tanulmányok kimutatták, hogy függetlenül a szavak tartalmától a beszélő és a hallgató szinkronrezgésbe lép beszélgetés közben. Azt is mondják, hogy csak akkor értjük meg pontosan a másikat, mikor valós „hullám- összeadódás” történik kommunikáció közben. Az agyunk (elménk) szimbólumokkal dolgozik: szavakkal, képekkel és érzékelési emlékekkel. Ezt hívjuk gondolkodásnak. Az agyunkat idegsejtek alkotják, melyek többnyire elektromos ingerület átvitelével kapcsolódnak össze. Ez szintén hullámokból, rezgésből áll, melyet nem hallunk, mint a hangokat vagy látjuk, mint a fényhullámokat, hanem elménkben gondolatok formájában jelenik meg. Épp olyan állandó, folyamatosan mozgásban lévő, mint minden más energia és hullám az univerzumban. Az univerzumnak ezt a vibráló aspektusát, ezt a számtalan hullámformából, energiából szövődött hálóját és az ebben rejlő információs bankot nevezik Akasha Krónikának, Kollektív Tudatnak, Szellemnek vagy ahogy az Egység Egyetem fogalmazza Morfogenetikus Mezőnek. Ez minden manifesztáció (megnyilvánulás) forrása. A torokcsakra a hang és a kommunikáció központja a testben és a külső megjelenési formája (emanációja) a belső rezgéseinknek, gondolatainknak. A kommunikáció egyaránt tartalmazza a figyelmet és a beszédet. Ha zárt a csakra, akkor az egyén fél „kinyitni a száját”, kifejezni magát, elmondani az igazát, vagy beszédében mentegetőzik és végletesen szerény. Az ilyen személy szűkszavú, hangja bátortalan, dadogás vagy akadozás is előfordul a beszédében. Különösen a dühét és általában az érzelmeit nehéz kifejeznie.

Ha túlműködik a csakra, akkor a személy annyira el van foglaltva saját kifejezésével, hogy elfelejt hallgatni és figyelni. Lehet, hogy a hangja disszonáns, kellemetlennek érezzük, nehéz vele egy hullámhosszra kerülni. Annyira szereti „hallani a hangját”, hogy ez sokszor fecsegésbe, harsányságba fordul. A hazudozás és a felelőtlen ígéretés is a csakra túlműködéséből eredhet- ilyenkor az egyén nincs kapcsolatban saját belső rezgéseivel, vagy elferdíti, másnak mondja azokat. A maximalizmus is gyökerezhet a túlműködésben, amennyiben a személy saját vagy mások belső ritmusát „megerősokolja”, természetével ellenes rezgésre akarja juttatni, ami a kívánatos belső rezonancia helyett, diszharmóniához vezet. Ideális esetben a torokcsakra igaz önvalónkhoz, szelf-magunkhoz kapcsolódik,

integrálja az összes csakrát, azaz egyforma könnyedséggel kezeli az elme vízióit és a test érzelmeit.

A kommunikáció másik szimbólikus formája a kreativitás. Ahogyan harmóniába kerül a torokcsakra, úgy kerülnek azonos hullámhosszra saját alkotó készségünkkel is. Minél erősebb bennünk a rezonancia, annál több erő mutatkozik meg az alkotásainkban. A torokcsakra legnagyobb kihívása, hogy felismerjük és elfogadjuk az univerzumot, mint kül. rezgési energiák folytonos kölcsönhatásait, összefonódását és változását. Spirituálisan megfogalmazva ez azt jelenti, hogy személyes akaratumkat alárendeljük az isteni akaratnak (kozmosz törvényszerűségnek), a természet rendjének.

Ebben a tudatállapotban belső rezonanciánkat istenre vagy az univerzumra hangoljuk és tökéletesen egybeolvadunk vele- személyes akaratumk és az isteni akarat eggyé válik.

Ezt a folyamatot mindennapi életünkben, érzelmi és mentális síkon a döntéseink erejének megtapasztalásában éljük át. Döntéseink személyes akaratumkról szólnak, arról, hogy hogyan érvényesítjük azt az univerzum, a föld, a társadalom és a szűkebb környezetünk részeként, és persze okozhatnak érzelmi és mentális küzdelmeket is. Az akaraterőnkkel kapcsolatos témák minden csakrában megjelennek, az adott erőközpontjára jellemző formában, így életünk minden területén és minden betegségben is. Az elménket, gondolatainkat megállítani, éppoly lehetetlen, mint a „világot” megállítani.

Sri Bhagavan így tanítja: a megvilágosodás nem azt jelenti, hogy eltűnnek a gondolatok, hanem, hogy barátságot kötsz velük.

Táplálás és kreativitás

A torokcsakránál veszi fel a test a táplálékát élelem és levegő formájában. A pajzsmirigy, mely az étel és oxigén anyagcseréjét szabályozza, szintén itt található, élettanilag tehát ez a csakra a táplálkozással kapcsolatos. Pszichológiailag az ebben a csakrában összpontosuló energiához a befogadás tartozik, hogy elfogadjuk azt, amit kapunk. Ehhez a területhez tartozik az az érzés, hogy törődnek velünk, és ez itt megélt tapasztalás a szerint változik, hogy az ember nyitott vagy zárt a táplálás felé. A torokcsakrához tartozik az elfogadás, befogadás megtanulása. Ez egyfajta bizalmat jelent, egyfajta természetes, kényelmes kapcsolatot a táplálás forrásával.

A szívcsakrához tartozik mások táplálásának képessége, ahogy az anya táplálja gyermekét. A torokcsakrához viszont inkább a gyermek szerepe, az elfogadás tartozik. A gyermek viszonyulási módja e csakra kapcsolódási jellemzőinek imitációja. Mindkettő egy megbízható táplálási forráshoz való kötődéssel kapcsolatos, az alapvető biztonság érzésével.

Érdekes összefüggés van a jóga pszichológia és a fejlődés modern elméletei között. A modern pszichológiában a fejlődés orális szakasza az első. Ezt tekintik a legprimitívebb tudatállapotnak. Az energia ebben a korai szakaszban a száj körül összpontosul, és a táplálék felvétele körül forog minden. Az orális fázis után a fejlődés során a gyermek átlép a fejlődés következő stádiumába, az anális fázisba, amit anális szakasznak neveznek, és ami a jóga rendszerében a legalsó csakrának felel meg. A pszichoanalitikus elméletben ezután következik a genitális szakasz, ami a második csakrának, majd a hatékonyság és rátermettség kifejllesztése a világban, ami a harmadik tudatközpontnak felel meg. A két elmélet meglepő

hasonlatosságot mutat, kivéve a legkorábbi, legprimitívebb, oralitással és táplálással kapcsolatos fejlődési szakaszt a pszichoanalitikus sémában, mely nem párhuzamos a jóga tudatfejlődési elméletével. Itt a táplálás elfogadásával kapcsolatos témák csak sokkal később oldódnak meg a fejlődés során.

Hogyan érthetjük meg, vagy oldhatunk fel egy ekkora elméleti eltérést?

A pszichoanalitikus elméletben az alacsonyabbtól a magasabb felé, a patológiástól a normális felé tart a folyamat. A fejlettebb állapot, a primitívebb szakaszok képezte alapra épül. A jóga elméletében ennek éppen az ellenkezője igaz. A legfejlettebb állapotok és lényünk legszubtilisabb vonatkozásai jelentik a középpontot, melyből létezésünk durvább szintjei megnyilvánulnak. A külső burok a belső kivetítése. Ez az elmélet egyezik az Egység Egyetem tanításával. Ugyanígy a primitívebb, kevésbé tudatos fejlődési szinteket, a fejlettebb szinteket elhomályosult, kissé torzult tükröződéseknek tekintik. Az emberi fejlődés primitív orális szakasza például egyfajta eltorzult imitálása az ötödik csakrára jellemző bizalomnak és odaadásnak. A gyermekben ezt eltorzítja a tudatosság hiánya, az impulzivitás, a követelő hajlam és a bizalmatlanság felé való kilengések. A misztikus esetében, ilyen zavar és szétszórtság nemigen jelentkezik. A pszichoanalízis és a jóga pszichológia egyaránt felismeri, hogy egy fejlődési szint képes „imitálni” egy másikat, az alapvető különbség azonban a feltételezett imitáció irányát illetően mély jelentőséggel bír az emberi természet megértésében. A pszichoanalitikus hozzáállás pesszimistább. A primitív, elsődleges szintben horgonyoz le, az infantilis, patológiás vonások csökkentésére helyezi a hangsúlyt. A jóga megközelítése a másik oldalról inkább fejlődés-orientált, és a tanítványt egy fejlettebb szint felé vezeti, mint amit éppen megél. A pszichoanalitikus elmélet nagyrészt komoly érzelmi problémákkal küzdő emberek tanulmányozásából nőtt ki. A legsúlyosabb zavarokkal küzdő emberekről gyakran azt tartják, hogy a fejlődés legkorábbi szakaszaihoz kerültek vissza regresszió útján. A súlyosan paranoiás és pszichopata betegek például, nagyon félhetnek a megsemmisüléstől. A pszichoanalitika kifejezései szerint az ilyen embernek feltűnő orális vágyai vannak, melyeket kivetít a környezete szereplőire. Így azt hiszi, hogy mások akarnak annyira közel jutni hozzá, és annyira eluralják az életét, hogy végül „el fogják nyelni”. A pszichoanalízis ezt a félelmet a páciens saját szélsőséges orális igényeinek kivetítéseként értelmezi. A megoldatlan gyermekkori konfliktusokban ragadt páciensekkel való munka gyakran oda vezetett, hogy minden orális készletet és táplálás iránti vágyat alapvetően primitív és erősen regresszív jelenségnek tekintettek.

Ez a pszichológiai állapot azonban meglehetősen különbözik a jóga pszichológiában az ötödik csakrához kapcsolódó állapottól. A paranoid állapotban jelen van a félelem attól, hogy az egót valami elnyeli, vagy elveszik a fejlődés primitívebb differenciálatlanabb szakaszaiban. A jógaiban, az ötödik csakrához tartozó vágyódás és keresés, az egó vágyódását jelenti a „felülről érkező táplálék” után, a kapcsolatot egy magasabb hatalommal, hogy valahogy túlnőhessen önmagán. Az előbbi az intenzív orális vágygyal függ össze, ami elvezet az elnyelés vágyához, és a félelemhez, hogy bekebelez valami. Az utóbbi az iránymutatás keresése egy olyan tudatosságról, mely túl van jelenlegi határainkon. Bár a tudatosság mindkét esetben a torokcsakrában összpontosul, az egyik egy magasabb lépést képvisel a tudat fejlődésében, míg a másikat beszennyezik a fejlődés primitívebb szintjei. A különbség

itt megfelel annak, amit a misztikus és a pszichotikus esetében írtam le. Különbséget kell tenni az egybeolvadás vagy egység két fajtája között. Amire a misztikus vágyik, az egyfajta pszichológiai táplálék, egy személyesen túli tudatosságtól, amit azért keres, hogy kiszabadulhasson jelenlegi korlátai közül, és fejlődhessen. A pszichotikus azonban, amikor eggyé válik bármivel, ami megjelenik az alacsonyabb értelem vagy elme képernyőjén, gyakran még erősebb, masszívabb kötődések és regresszió felé tart.

A jóga elmélet által rendelkezésre bocsátott csakrák feltérképezése segíthet világossá tenni a különbséget a két állapot között. Egy személyesen túli táplálékforrás utáni vágy a magasabb tudatszintek felé tartó fejlődéssel kapcsolatos, és az ötödik csakra szennyezetlen megtapasztalását jelzi, míg a támadástól, behatolástól vagy elnyeléstől való félelem azt mutatja, hogy még mindig nagy mennyiségű energia maradt lekötve a gyökércsakrában.

Van néhány gyakorlat, ami segíti tiszta rezgésre emelni a torokcsakra működését, ilyen például az ayurvédából ismert mucust (nyákot) eltávolító tisztító hányás, mely egy gondosan előkészített tisztítási szertartás. Ennek végeztével könnyedség érzésével párosuló önátadás érzése jelentkezik. A vallási rituálék kéztartásai (mudrái) is segítik, a mellkas és torok előtt összetett kezekkel az „odaadó hozzáállást”, a torokcsakra tiszta megnyilvánulását. Az odaadás jógája (bhakti jóga) és más vallási tradíciók szolgálói gyakorlata szintén hangsúlyozzák a szertartásokat, az istentiszteletet és az imát, valamint a szent dallamok, hangok alkalmazását. Ez összefüggést mutathat azzal a ténnyel, hogy egy bizonyos pszichológiai értelemben az ember szavai, hangja teremtik meg a világot, amelyben léteznek. A torokcsakra a hangképzés, éneklés vagy beszéd és kreativitás központja. A jóga hagyománya szerint a művészek, és zenészek energiája ebben a központban összpontosul. A hangok rezegtetésével, szavakkal és verbális szimbólumokkal teremtjük a világunkat. A már korábban említett a torokcsakrához tartozó elem az éter, amit akashának neveznek. Az éter egy mögöttes közvetítő elem, amiben a többi dolog létezik, az a mező, ahol a történések végbemennek. A torokcsakrához tartozik a teremtés ebben a mezőben. Az ezen a csakrán keresztül közvetített szimbólumok töltik fel ezt a mezőt azzal a valósággal, amit megszerkesztünk önmagunknak.

Tehát a torokcsakrának a tiszta működése az egymásra épülő a bizalmon alapuló, kapcsolódásaiban könnyed, tiszta határokkal rendelkező, együttérző, önátadó lelket jelenti, amely együtt rezeg az akashával a természet rendjével.

A verbális koncepciók megformálásával bizonyos módon megszerkesztjük valóságunkat, meghatározzuk, melyik behatást fogadjuk el, melyiket utasítjuk vissza, és azokat hogyan fogjuk értelmezni. A szóbeli rituálék ismétlésével az ember átszervezheti és újraterezheti világát. Az új szavak és új gondolatok új világot teremtenek, átmenetileg mindenképpen. Az antropológusok sok példával szolgáltak arról, hogy a nyelvi koncepciók hogyan alakítják valóság- felfogásunkat. Kiejtett szavaink, eldalolt énekeink, művészeti tevékenységeink fejezik ki személyiségünk legtalálékonyabb, legkreatívabb oldalát. A torokcsakrához tehát nem csak a táplálás tartozik, hanem a teremtés is. Bár a felszínen ez két különálló funkciónak tűnhet, ha közelebbről megvizsgáljuk, látható, hogy ugyanannak az érmének a két oldaláról van szó.

A hopi indiánok a következőt mondják az ember kapcsolatáról ezzel a központtal:

Összekötötte a szájában és az orrában lévő nyílásokat, melyen keresztül befogadta az élet lélegzetét, és azokat a rezgő szerveket, melyek képessé tették őt arra, hogy lélegzetét hang formájában adja vissza...e hangképző szerveken keresztül új és változatos hangok jelentek meg a beszéd és ének formájában, e szervek másodlagos funkciói a földi embernél. Amint azonban megértette e központ elsődleges funkcióját, imákat mondott és énekelt a Teremtőnek.

A művészetet gyakran alkalmazták a pszichoterápia részeként. A festés vagy zene segítségével a páciens gyakran képes megjeleníteni valamit, ami lényeges számára, majd e jelképet önmaga újraintegrálásához használja fel. Carl Gustav Jung jelentős figyelmet szentelt annak, hogy a tudattalan kreatív szimbolizációja, hogyan segíti elő a fejlődés folyamatát. Jung - kiterjedt tanulmányai a művészetekben és mítoszokban megjelenő archetipusos szimbólumok, valamint a mandalák területén- aláhúzza a kreatív tevékenységek jelentőségét a személyiség integrálásában. Úgy tűnik tehát, hogy munkája jelentős részében Jung a torokcsakra kreatív aspektusával foglalkozott, bár nem tudta ezt egységesíteni e csakra másik, áhitatos aspektusával.

A művészet hasznos lehet a pszichoterápia folyamatában, mert lehetővé teszi az ember bizonyos vonatkozásainak szimbolikus megjelenítését, melyekről korábban nem volt tudatos. Az álmokkal való munka alapjaiban ugyanez: az álomszimbólumok a tudatos mezőbe emelnek valami lényegeset, ami eddig kívül volt a tudatos területen. A terapeuta megragadja az álom-szimbólumot, és segít a kliensnek, hogy felhasználja azt önmaga megértésére. E folyamatokban mind szimbólumokat alkalmazunk kreatív módon, hogy tudatossá tegyünk valamit, ami eddig a tudattalan területen volt. Amikor egy magasabb nézőpont (a megfigyelő egő) perspektívájából nézve a kliens képes megformálni és a verbális szintre emelni önmaga bizonyos aspektusát, akkor művészi, kreatív tevékenységet hajtott végre. A művész mögöttes tudattalanja rendelkezésére bocsát egy megnyilvánulási lehetőséget, melyet viszonylag nem szennyeznek egő orientált gondolatok és aggodalmak. Más szóval félre áll, és hagyja, hogy a belső hang „beszéljen”. A szó vagy hangrezgés alkalmazása egy külső forma megteremtésére a pszichoterápia lapja. E körül a külső forma körül leszünk képesek egy új, magasabb szinten integrálni önmagunkat. Ez természetesen csak akkor hasznos és értékes, amikor a külső forma egy emelkedettebb tudatállapotban ölt alakot, például az elengedés nézőpontjából (megfigyelő egő). A kreatív tevékenység aktusában az ember azzal táplálja önmagát, hogy elfogadja a benne rejlő magasabb tudatállapot irányítását. Ebben az értelemben állítottuk, hogy a táplálás, és a táplálás elfogadása egy és ugyanaz.

Amikor a tudat először koncentrálódik a torokcsakrára, az ember szerepe még mindig az „áldás” elfogadása. Az áldás elfogadásának képessége egy lépéssel meghaladja a szívcsakra képességeit, ahol az ember az együttérzésre korlátozódik, hogy elkülönült lényként osztozzon egy másik, behatárolt lényvel. Itt pedig, az ember képessé válik elfogadni valamit egy belső, korlátlan forrásból. Végül az áldás elfogadásának megtapasztalásán keresztül az ember tudata továbblép a következő központba (a torokcsakra felettibe), és kezdetét veszi a felismerés, hogy aki ad, és aki kap, az egy és ugyanaz. A művész például, tevékenysége során felismeri lényegi identitását, abban a belső hangban, mely inspirálta őt. Ezen a ponton a mondás,

miszerint a „magasabb tudatosság belül van”, mint egy mögöttes lehetőség, melyet egyre inkább képesek vagyunk kifejleszteni, egyre jobban érthetővé válik.

Egy tipikus torokcsakra betegség leírása: a pajzsmirigy túltengés (hyperthyreosis)

Testi szint:pajzsmirigy (fejlődés, érettség), nyak (bekebelezés, kapcsolat, kommunikáció).

Tüneti szint: növekedési és fejlődési kényszer, a haladásra, a távlatok elérésére irányuló túlzott akarat (allergiás, fojtogató érzés a nyakban); csillapíthatatlan életvágy; égető becsvágy; túlzott teljesítménykényszer; túlvállalás; az élet habzsolása; félelem, hogy valamiről lemaradunk; folytonos, fokozott készenléti állapot; az autoritással kapcsolatos konfliktus; önmehtagadás; a csalódott gyermek függőségre való hajlama; szorító helyzetek félelemmel teli elhárítása; érzelmek visszaszorítása; elnyomott halálfélelem.

Feldolgozás: a részben tudattalan fejlődési, kiteljesedési vágyak tudatosítása és átalakítása:lendületbe hozni az életet, felgyorsítani a tempót, teljes szívből „lábra kelni”, útnak indulni; ébernek lenni; minden lehetőséget nyakon csípni; vállalni a harcot a csúcsra jutásért; felvenni a (konkurencia) harcot a tekintéllyel szemben; felvállalni önmagunkat és önző vágyainkat; felismerni az ellentmondást a halálfélelem és a túlzott teljesítménykényszer között; pszichoterápia; a magasröptű álmokat a realitás talaján megvizsgálni; a lelki csomókat kibogozni, amelyek elválasztják egymástól a „fent” és a „lent” régióit; beismerni az élettől való félelmet; találkozni Pán istennel, és csatát nyerni ellene.

Feloldás: független döntéseket hozni; az élet lehetőségeiből nagykanállal meríteni; azt az erőt, amely a betegség képében tombol, átültetni az életért folyó harcba.

3.6.Ajneya chakra



A harmadikszem csakra szimbóluma egy indigó színű kétszirmú lótosz szirmaiban egyenként a fényesen ragyogó nappal és a másikon a holddal, a csakra közepén egy világoskék Lingammal.

Elhelyezkedése: a szemöldökök között (Bhrumadhya)

Legfőbb energetikai fontossága: központja a Nap és a Hold energiák szinkronizálásának, azaz a Pingala és az Ida nádiknak, alapvető az intelligencia és a tudatosság kivirágzásában, növeli az emlékező és a koncentráció képességet

A fizikai testhez tartozó szervei: szemek, a fej alsó része és üregei

A nyugati tudományos világban a mágnesesség jelenségével analóg. Az univerzum geometrikus szerkezete egy mágneses térben jön létre és létezik, ezért minden struktúra ugyanannak a struktúrának a tükröződése. A mágneses mezők képesek információkat eltárolni (pl.cd, kazetta), így a harmadikszem csakra, az észlelő, információ feldolgozó működésünkért felelős, úgyis hívják, hogy „az elme ereje”. Ez a csakra a vizuális, intuitív, és pszichés észlelésünk központja kapcsolatban van az emlékek megőrzésével, az álmokkal és a jövőképpellel. A csakra eleme a fény. Magasabb és gyorsabb rezgésű, mint a hang; még kevésbé sűrű és rendkívül változékony, rögzíthetetlen-folyamatosan átalakul, ezért a legsokszínűbb elem is az eddigiek közül. Az emberi felfogóképességünkön túlmutató gyorsasággal terjed, így téren és időn át a fény teszi lehetővé számunkra, hogy a világot végtelenül sok mintázat megjelenéseként érzékeljük. Mert ne felejtjük el, mikor szétnézünk a világban, hogy nem tárgyakat látunk, hanem a dolgokról visszaverődött fényt.

Ez a csakra a tobozmirigyhez kapcsolódik, ami egy csökevényes szerv agyunk központjában. Az embrióban, kezdetben valós harmadik szemként funkcionál, majd a fejlődés során elcsökevényesedik. A felnőtt emberben a tobozmirigy működése és funkciója nem tisztázott. Mondják, hogy ez a szerv játszik szerepet belső vízióink kialakulásában, melyeket meditatív állapotban látunk. Mindenesetre a harmadik szem csakra a belül átélt vizuális képzeletvilágunkon keresztül hoz nekünk információkat. A legkézenfekvőbb példa erre az álom, a legkifejtettebb formája a működő harmadik szemnek, pedig a „tisztán látás” v. látnoki képesség.

Ennek a csakrának a célja, hogy tudatossá váljunk az elménkben születő képekre - azokra is amelyeket észlelünk és azokra is, amelyeket mi teremtünk. Ekkor ugyanis azt a végtelen vizuális teret tudatosan tudjuk arra használni, hogy képeket hívjunk be, és olyan információkat nyerjünk általa, melyeket sehogyan máshogyan nem tudunk felfogni, észlelni.

Az elménkben keletkező képek legalább annyira hatással vannak életünkre, mint a szavak, melyekkel leírjuk, és belefoglaljuk a világról szóló tapasztalatainkat. A képek elsődlegesen teremtő erejűek, a vizualizáció az első lépése annak, hogy egy éteri, gondolat-forma testet öltön az életünkben. Amit észlelünk, és amire emlékezünk az egyben az is, amit teremtünk.

Akinek nyitva van a harmadik szeme, az tudatában van belső képeinek és tudja is értelmezni azokat-így mintegy hatodik érzékszervként használja az életében. Tulajdonképpen mindannyian nap mint nap bőségesen használjuk ezt az érzékszervünket, tudatosan vagy tudattalanul. A lényeg azon van, hogy megerősítsük, érzékenyítjük és finomhangoljuk ezt a szubtilis szinten működő érzékelésünket. Ez nagyrészt egy tanulási folyamat is, melyben felismerjük a mintázatokat, törvényszerűségeket, úgyhogy megteremtjük saját belső vizuális nyelvünket, mellyel értelmezni tudjuk őket.

A világban minden minták, sémák alapján szerveződik. Ahogyan a csakrák „létráján” feljebb jutunk, úgy kezdjük el felismerni az isteni rend, a kozmikus törvényszerűségek létezését. Ennek a felfogása pedig lehetővé teszi nekünk, hogy kitöltsük tudásunk, észlelésünk hézagait,

méghez a könnyedén és pontosan. Ekkor a tudat kitisztul és tudunk belső útmutatásaink alapján cselekedni.

Ha a csakra túl zárt, az okozhat látászavart, fejfájást vagy rossz álmokat. Félelmet a megfoghatatlantól, menekülést a saját intuíciónktól agy akár túlzott anyagiasságot.

Ha túl nyitott, az szintén látászavarban nyilvánulhat meg, hallucinációban, megszállottságban. Az ilyen ember tudásával visszaél vagy túl- intellektualizálja a mindennapok eseményeit, túlmagyarázza a jeleket és az üzeneteket. Ideális esetben a harmadik szem stabil alapokon működik és a személy képes különbséget tenni a valódi erő és a félelem vagy illúzió motiválta képek, gondolatok között. Mai világunk ugyanis tele van az olyan kívülről jövő vizuális impulzusokkal, melyek a kollektív tudatosságot nagyban befolyásolják. Tv, reklámok, mozifilmek, divat trendek és minden vizuális média teletömi a tudatunkat gyorsan befogadható és készen kapott információk tömegével. Ahhoz, hogy ez a csakra megtisztuljon, meg kell szabaduljunk attól, hogy mit várunk el, hogy lássunk, és kezdjük el a világot egy újszülött tiszta érzékelésével megtapasztalni. Ekkor kezd el ez a hatodik érzékszervünk tisztán látni és felfogni, úgy érzéklni a világot, ahogyan az van; sémák, minták, formák és jelenségek színes összhangjaként.

Egy kis kitérőként a magyar nyelv szépsége és ereje a szavainkban, azaz a szimbólumokban sokszor megmutatkozik. Ideilleszkedően a „képes” szavunkban benne van a tudással rendelkezés és a lehetőség a megteremtésre, és a vizuálitás, ugyanis a megjelent „kép” az, ami aztán az alsó csakrákon keresztül a fizikai életünkben megvalósulhat.

A kitisztult észlelés segíti, hogy kapcsolatba kerüljünk saját belső világunkkal is, úgy ahogyan az van. Ekkor fedezzük fel logikai, okfejtő képességeink igazi erejét- mikor valós összefüggésekre bukkanunk, analógiás és intuitív gondolkodásunkat kifejlesztjük (a lineáris, ok-okozati gondolkodás mellett). A kitisztult mentális érzékelés és az újfajta gondolkodás együtt megteremti annak lehetőségét, hogy a tudattalan vagy a kollektív szférából érkező információkat elemezzük és értelmezzük, befogadjuk az imaginációt. Ekkor kezdjük el és tanuljuk meg saját pszichológiai jellemzőinket, adottságainkat felismerni, megérteni: tudásunk és hiedelmeink bonyolult keveredését átlátni, valamint érzelmeink, személyes élményeink, tapasztalataink és emlékeink egyedülálló kombinációját megismerni. A megismerés fénye teret ad az önmagunkkal szembeni őszinteségnek, a teljes személyiség hitelessé és önazonossá válik, az persze visszahat az összes csakrára; tetteinkre, kapcsolatainkra, szeretetünkre, kommunikációnkra.

Az Egység egyetem tanításai szerint, ezek a ránk jellemző pszichológiai tényezők „személyiségekbe” rendeződnek, azaz az elme és a psziché teljes működése többféle „karaktert” hoz létre bennünk, melyek folyamatosan egymást váltogatva aktívak bennünk, attól függően, hogy milyen szituációban vagyunk éppen. Ami a lényeges, hogy egész lényünk személyiségeink tömegéből áll és nincs egy „konténer” - egy gyűjtő, amit hamisan az „én” érzésével azonosítunk, amely tárolja ezeket, hanem csak a személyiségek vannak. Ennek a ténynek a felismerése a harmadik szem nyitottságának tiszta érzékelésében válik valós lét-élménnyé.

A meditáció előrehaladott gyakorlataiban a hatodik központra való koncentráció elvezet a tiszta élmény és a szennyező tartalmak szétválasztásához. Végül pontos, megbízható intuitív

tudás jelenik meg. Azt is mondhatjuk, hogy a tudat intuitív működése, mely az agy jobb agyféltekéjével kapcsolatos, végül tökéletesedik. „A harmadik szem megnyitása” a jobb és a baloldal integrálását jelenti. A baloldalra jellemző ítékezés és megkülönböztetés összevonását jelenti, a jobb oldalra jellemző nyitottsággal és intuitív világgal. Azt jelenti, hogy véget vetünk a steril értelmi erőfeszítéseknek és a babonáknak, sejtelmeknek egyaránt. E két önmagában pontatlan tudás összevonását jelenti egyetlen integrált egésszé, mely mélyebb és áthatóbb.

Nyugaton fennmaradt egy jól ismert szimbólum, mely mutatja a két pólus között végbemenő egységesülést, amikor a tudatot helyesen erre a központra irányítjuk. Ez Merkúr kígyós botja, az orvosi szimbólum. A kígyós bot Merkúr agy Hermész botjának másolata. A középkorban a „Hermetikus Tudomány” szoros kapcsolatban állt az orvosi gyakorlattal olyan mesterek munkája által, mint Paracelsus (akit tanulmányai és kalandozásai állítólag elvittek Oroszorszáig, A Közel-Keletre, és végül Indiába). A középkori „alkimisták” a modern kémia és orvoslás előfutárai, nagyon is tudatában voltak a bal-jobb polaritásnak és jelentőségének.

Bár elterjedten alkalmazzák az orvostudományban, eredetét és jelentőségét még az orvosok sem értik. Természetesen nem véletlen, hogy ez a szimbólum olyan megdöbbentő egyezést mutat a jóga tradícióban leírt kapcsolattal a tudati prána (energia) és a csakrák között.

A központi elem megfelel a gerincoszlopnak, a tekergő kígyók, mint a jobb és a bal- ida és pingala, nő és férfi, passzív és aktív vonatkozásai az emberi természetnek. Mint a nádik a jóga iratok illusztrációiban, a kígyók összefonódnak, és végül a hatodik központban találkoznak, ahol két szárny jelenik meg. A szimbológia itt is párhuzamos a jógában megjelenő csakrákkal, mivel a hagyományos szimbológia minden csakrát a hozzá tartozó szubtilis idegpályákkal ábrázol, lótuszlevelek formájában. Az ajneya csakrát két ilyen szimbólummal ábrázolják azon a ponton, ami megfelel a Merkúr kígyós botján megjelenő szárnyaknak. Lehet, hogy a kígyós bot ábrázolja azt az ideális állapotot, melyet minden olyan embernek el kell érnie, aki másokat akar gyógyítani: tudatára kell ébrednie annak a mély intuíciónak és megértésnek, amely erre a központra jellemző, hogy erőfeszítéseit a gyógyításban a tudás e mély forrásából meríthesse. Ez pedig hosszú és szisztematikus gyakorlást követel.

Átmenetileg szisztematikus gyakorlás nélkül is megtapasztalható egyfajta tovatűnő kontaktus az egyetemesebb tudattal. Ez olyan embereknél következik be, akik élettapasztalataik során szokatlan érettségi szintet és személyes fejlődést értek el. A megváltozott tudatállapotból érkező hirtelen felvillanások elsöprő erejűek lehetnek. Filozófusok, költők írtak ilyen élményekről az évszázadok során, mint Spinoza, Walt Whitman vagy William Blake. Ezek az emlékek folyamatos inspirációs forrásként szolgálhatnak éveken keresztül, ám minden szisztematikus előkészület vagy jól megtervezett gyakorlat nélkül az ilyen emberek általában képtelenek akaratosan megtalálni e megvilágosodott pillanatokhoz vezető utat. Meg kell várniuk, míg spontán módon bekövetkezik. Az élmény lényeges hatással lesz életükre, és kulcsfontosságú integráló központ, mely körül kreativitásuk megjelenik, nem fejlődhet azonban teljesen egységes tudatossággá. Soha nem fejlődik folyamatos, mögöttes éberséggé, alkalmoszerű, átmeneti élmény marad. A jógagyakorlatokon keresztül azonban egy hiteles tanító vezetésével a tanítvány megtanulhatja szisztematikusán és akarata szerint elérni a legmagasabb tudatállapotokat. E belső látás megnyitása azt jelenti, hogy megnyitjuk

magunkban azokat a tudati lehetőségeket, melyek bennünk rejlenek, de a jelen pillanatban elképzelésünk sincs róluk. Azt jelenti, hogy kiszabadulunk kulturálisan helyben hagyott mindennapi valóságunkból. Kiszabadulunk a tudat korlátozott fogalmaiból, melyek az anyagi, kívül megfigyelhető jelenségek felé irányulnak. Túllépünk az idő, tér és okozatiság határain.

Aki tudja, hogyan kell az ajneya csakrán meditálni, új perspektívát nyer az idő, tér és okozatiság elveiről. A tudat egyhegyű befelé fordítása elvezet egy olyan pontig, ahonnan a jelenségek és események sokfélesége egyetlen összefüggő egésznek tekinthető. Ekkor túllépünk a jelenségek okozati során, és lehetőségessé válik a „jövő” eseményeinek érzékelése. Bár mindez abszurdnak tűnhet a kemény, intellektualizáló materialista számára; a meditáció egzakt és jól meghatározott tudománya szerint a múlt, jelen, és jövő hálózata sok esemény áramlata az idő medrében, és kellő gyakorlással ezt a teljes medret vizualizálhatjuk. Ramakrishna megpróbálta közeli tanítványai számára leírni a transzcendens élményt, ami a tudat teljes mértékben erre a csakrára való koncentrációjával jár. Egy nap ezt mondta:

„Ma mindent elmondok nektek, és semmit sem tartok titokban.” Világosan elmagyarázta a központokat és a hozzájuk tartozó élményeket a szív és a torokcsakráig, majd a szemöldökök közötti pontra mutatva a következőket mondta: „Közvetlenül ismerjük meg a felsőbb ént, és az ember megtapasztalja a számádhit, amikor a tudat eléri ezt a központot. Akkor már csak egy vékony, áttetsző szűrő választja el a felsőbb ént a személyes éntől. A szádhaka ekkor megtapasztalja...” Ám abban a pillanatban, hogy elkezdte részletesen leírni a felsőbb én megvalósítását, elmerült a számádhiban. Amikor a számádhí a végéhez ért, megint megpróbálta leírni, és megint számádhiba merült.

Többszöri próbálkozás után Ramakrishna könnyekben tört ki, és azt mondta tanítványainak, bár vágyik rá, hogy mindent elmondhasson nekik, „anélkül, hogy bármit is elrejtene”, nem képes beszélni:

„Ahányszor megpróbálom leírni, milyen látomásokban van részem, amikor az elme innen (torkára mutat) feljebb emelkedik, és gondolkodni akarok azon, hogy milyen látomásoknak vagyok szemtanúja, azonnal felfelé rohan és a beszéd lehetetlenné válik.”

Tovább így folytatja ennek az állapotnak a leírását:

„Ha...bárki elméje eléri a szemöldökök közötti pontot...közvetlen tudást szerez a felsőbb énről...csak egy szűrő marad, átlátszó, mint az üveg...a felsőbb én olyan közel kerül, hogy olyan, mintha az ember beleolvadna, azonosulna vele, az azonosulás azonban csak ezután következik.”

Amikor a tudatosság a következő, legutolsó központba érkezik:

„...a távolság a tudatosság alanya és a tudatosság tárgya között megszűnik. Ebben az állapotban az önidentitás és a tudatosság mezeje feloldhatatlan egészévé olvad össze.”

Tipikus, a fizikai testet érintő harmadik szemhez kapcsolódó mentális betegség a migrén.

(hemicrania, „félfejűség”)

Testi szint: fej (a test fővárosa)

Tüneti szint: féloldali fejfájás: a valóság egyik oldala fáj és segítségért kiállt; a gondolkodás vagy érzés egyoldalúsága; a helyzetek egyoldalú, elfogult szemlélése során ördögi körbe

kerülünk: a kétségbeesés a fejben és a tudatban kialakult ellentétre mutat rá; (pszichoanalitikai szemszögből) reakció a nő nárcisztikus megsértésére, vagyis a női önérzet megbántására; a figyelmesség kierőszakolása; ily módon elérni azt, amit egyébként nem kapnánk meg; a hideg kéz (kommunikációs elzárkózásról tanúskodik) felmelegítése gyakran migrénrohamokhoz vezet; a migrén a túl hosszú bezárkózásról árulkodik, és a beteg migrén formájában adja le a felgyülemlett feszültséget; az ösztön és a gondolkodás közötti konfliktus, a gondolkodás pótolná a cselekvést; az erotikus impulzusok blokkolása már a fejben megtörténik, gyakran tudatos törekvés arra, hogy a szexualitást a fejben éljük ki, a migrénroham lefolyásában hasonlít az orgazmushoz: a fej válik az alsótesté- orgazmus a fejben; az előtérben feltűnő fényjelenségeket Oliver Sacks (angol neurológus) szerint csak akkor tekinthetjük magasabb rendű, spirituális fénynek, ha a szexualitás alsóbb rendű fénye felszabadult (lásd: Hildegard von Bingen „migrénvízióit”, aki a 12. században élt híres gyógyító apáca volt.

Feldolgozás: béküljünk ki először „fejben” a szexualitással, majd helyezzük vissza az alsó területre; ismerjük és szeressük meg mélységeinket; hódítsuk meg nemi Alvilágunkat; ozzuk összhangba a vágyakat és a gondolkodást: kapcsoljuk össze a gondolkodást és a cselekvést; a „fejünkbe szállt” dolgokat irányítsuk vissza a helyükre, tanuljunk meg őszintén „nem” mondani, és ne használjuk a migrént kifogásnak, tanuljunk meg elhatárolni magunkat a hozzánk közel álló emberektől, ismerjük fel igényeinket, és követeljük meg azokat magunktól és másoktól, mielőtt a migrén átveszi ezt a feladatot helyettünk; alakítsuk ki a megfelelő egyensúlyt a szolgálatkészség és énünk igényei között.

Feloldás: hangoljuk össze a jobb(érzés) és a bal (gondolkodás) agyféltekét; a féloldalúságot (azt az érzést, hogy csak fél emberek vagyunk) formáljuk egésszé (két fél egy gömböt alkot, egy „kerek dolog”): fogadjuk el emberi mivoltunk mindkét oldalát (fény és árnyék); találjuk meg a sötétben a fényt (Hildegard von Bingen); béküljünk ki saját nemiségünkkel és annak helyével a test alsóbb szintjén.

Ősprincípium: Mars-Vénusz-Uránusz

3.7. Sahasrara chakra



A koronacsakra szimbóluma 1000 szirmú ibolya-színű lótosz közepében egy fényes aranyló Jyothirlingammal.

Elhelyezkedése: fejtető

Legfőbb energetikai fontossága: a csakra kivirágzása elvezet a teljes egység állapotához, a kozmikus tudatossághoz és a megvilágosodáshoz

A fizikai testhez tartozó szervei: Az agy

Bíja mantrája: Ogum Sathyam Aum

Ez a csakra tartalmazza az összes többi, ahogyan a fehér fény is tartalmazza a szivárvány színeit. Így tehát a hetedik csakra lényege, hogy ez maga a tudatosság az összes többi csakrára.

Ez a csakra a gondolat, a tudatosság és az információ központja bennünk, a leginkább elvont és megfoghatatlan működési szintünk. Ahogyan a gyökércsakra az anyagi világhoz kapcsol bennünket, a koronacsakra a végtelen kozmoszhoz. És ahogyan a hinduk mondják, a végtelen ezernyi módon képes megjelenni - és valóban ez a csakra nem ismer korlátokat ezen a téren.

A koronacsakra eleme a gondolat, ez az alapvetően meghatározhatatlan és mérhetetlen létező, amely mégis, amely mégis a legtisztább és legelső megjelenése a körülöttünk lévő tudatossági mezőnek. Így tehát ennek a csakrának a tudás a funkciója, rajta keresztül jutunk a tudáshoz és információhoz, amelyet aztán a többi csakrán keresztül „lefordítunk” magunknak és megjelenítjük az életünkben.

A koronacsakra egyik jellemzője a befeléfordulás, szemben a többi csakra időben és térben történő külső manifesztációjával. És ha figyelembe vesszük, hogy az emberi agy mintegy 13 milliárd, egymással kölcsönösen kapcsolódó idegsejtet tartalmaz, melyek több kapcsolódásra képesek egymás között, mint az univerzumban létező atomok, meglepő az összehasonlítás. És ha ehhez hozzávesszük, hogy 100 milliányi receptorunk van, viszont 10 trilliónyi szinapszis az idegrendszerünkben – egyértelmű, hogy az elme sokkal érzékenyebb a belső környezetünkre, mint a külsőre. Higgyük el, a tudásunkat valóban belülről szerezzük és formáljuk.

A befelé fordulás az egyetlen módja, hogy elérjük azt a dimenziót, amelyben tér, idő és hely nem létezik. Ha visszaemlékszünk, minden csakra alulról felfelé haladva egyre finomabb hullámú és gyorsabb rezgésű dimenziót képvisel, így tehát a koronacsakrába jutva egy olyan helyre érünk, ahol nincs hullámvás és végtelen sebességű a rezgés, amely lehetővé teszi, hogy mindenhol legyen egyidejűleg és mégis érzékelhetően sehol.

„A hetedik csakra a spirituális természetünkhöz vezető hidat képviseli, s azt a képességünket, hogy a spiritualitást fizikai életünk részévé tegyük. Míg lelkünk, energiarendszerünk egészét belakja, s elevenséggel tölti fel, a hetedik csakrán keresztül tudunk bensőséges kapcsolatot kialakítani az Isteni Dimenzióval. Az ima csakrájának is nevezhetnénk, ugyanakkor az „isteni kegyelem bankszámlájának” tekinthetjük, olyan energiaraktárnak, melyet jóindulatú gondolatokon, cselekedeteken keresztül, a hit és az ima ereje révén töltünk fel. A meditáción és imán keresztül képessé tesz bennünket a belső tudatosság elérésére. A hetedik csakra az élet transzcendentális dimenzióival való összeköttetésünket jeleníti meg. A hetedik csakra az a pont, ahol az életerő belép az emberi testbe. Az energia szüntelenül árad rajta keresztül az univerzumból, Istentől, vagy a Taoból az emberi energiarendszerbe. Ez az erő a testet, elmét és lelket egyaránt táplálja. Keresztüláramlik az alsóbb hat csakrán, elárasztja a fizikai testet, s összeköttetésbe hozza azt a hetedik csakrával. A hetedik csakra energiája a test főbb rendszereire gyakorol befolyást: a központi idegrendszerre, az izomrendszerre és a bőrre. A hetedik csakra tartalmazza azokat az energiákat, melyek odaadást az Isteni Erőtől ihletett és profetikus gondolatokat, transzcendens ideákat és misztikus összeköttetéseket ébresztenek bennünk.

Főbb félelmek: A spirituális ügyekkel kapcsolatos félelmek, mint például a „lélek sötét éjszakája”; a spirituális elhagyatottságra, a személyazonosság-tudat elvesztésére, valamint az étellel és a körülöttünk lévő emberekkel való kapcsolatunk megszakadására vonatkozó félelmek.

Főbb erősségek: Hit az Isteni Erő jelenlétében, azon kívül minden, amit a hit képvisel életünkben, mint például a belső útmutatás, a gyógyítással/gyógyulással kapcsolatos megérzések, a szokványos emberi félelmeket megszüntető hitminőség.”

Forrás:Dr.Caroline Myss: A lélek anatómiája, 373-374. o.

Amikor a tudat eléri legmagasabb fejlettségi szintjét, akkor elsősorban ebben a csakrában fókuszálódik. Az a szokás, hogy díszes koronát helyeznek egy uralkodó fejére, valószínűleg abban gyökerezik, hogy a legfejlettebb tudatú embernek kell az államot vezetnie. Megértése és tudása meg kell, hogy haladja alattvalóit. Ez a „filozófus király” koncepciója. Bizonyos vallások szimbológiájában is megjelenik e tudatközpont tisztelete. A keresztény hagyományban egyes szerzeteseknél szokás volt a fejtető leborotválása. A zsidó hagyományban kis sapkát hordanak ugyanezen a területen. A vallásos művészetekben gyakran fényvel övezik a koronacsakrát, egy fénykörrel vagy sugarakkal veszik körbe.

A hopi indiánok a következőt mondják az embernek ezzel a csakrával való kapcsolatáról:

„Amikor megszületett, ez a terület lágy volt...nyitott ajtó, melyen keresztül kapta az életet, és melyen keresztül a Teremtőjével kommunikált...teremtésének...utolsó fázisa idején, a lágy rész megkeményedett, és az ajtó bezárult. Haláláig zárva maradt, és akkor újra felnyílt, hogy az élet ugyanúgy távozhasson, ahogyan érkezett.”

A jóga hagyománya hasonló jelentőséget tulajdonít a gyermeki koponyán található lágy résznek, és leírja, hogy fokozatosan keményedik meg, ahogy a gyermek intuitív képességei csökkennek, az értelmi és ego funkciók kifejlődésének idején. A jógában azonban hangsúlyozzák, hogy ezt az ajtót újra ki lehet nyitni a számadhi legmagasabb állapotában. Azt mondják, hogy a magasan fejlett jógik elérik ezt a központot. Ezek a jógik tudják, hogy milyen fordulatokat vesznek a jövőbeni események. Köztudott volt róluk, hogy bejelentették, és pontosan előkészítették a dátumot és az időpontot, amikor tudatuk nyugodtan és békésen, legközelebbi tanítványaik kíséretében elhagyja testüket. Természetesen az ehhez szükséges mesteri tudás, ellenőrzés és magasan fejlett tudatállapot igen ritka.

Ebben a központban széleskörű tudatosság valósul meg, mely nem ismer határokat. A tapasztaló és a tapasztalt közti különbség is megszűnik.

A koronacsakra túlműködésének egyik megbetegedése a spirituális krízis.

(kundalínifolyamat)

Tüneti szint: a túlzásba vitt spirituális lelkigyakorlatok következtében az árnyékvilág és az éber tudat közti membrán feloldódik, a lélek védtelenül kiszolgáltatottá válik az árnyéknak; a túl gyorsan és céltudatosan elérni vágyott nyitottság átokká fajul: már nem vagyunk urai saját házunknak (testünknek): a belső képek elárasztanak, és hatalomra tesznek szert felettünk; elhatalmasodik a félelem (pl. hogy teljesen feloldódunk, vagy elveszítjük önmagunkat); az ego pánikja a megsemmisüléstől az élet meghatározó érzésévé válik.

Feldolgozás: próbáljunk tudatosan „földelni”, hogy a folyamatosan átélt tapasztalatokat a biztos testi érzés bázisán tudjuk elviselni: pl.kerti munkát végezni, amely izzadást okoz, vagy bármi, ami a testi érzéseket elősegíti (egészen a szexuális aktusig, de csak abban az esetben, ha az kimerültséghez vezet, és nem tantrikus szándékkal folytatjuk); nehéz ételek fogyasztása, amelyek alaposan megterhelik a gyomrot; séta a természetben, koncentrálna a földdel való kapcsolatteremtésre; a matéria figyelembevétele különböző formákban, mint pl.rendrakás, takarítás („rendszerző módon” foglalkozni az Alvilággal); átmenetileg szüneteltetni kell minden további (felfokozott) szenzibilitással járó tevékenységet (mint pl.a meditációt és egyéb lelkigyakorlatokat, amelyek a transzcendens irányába nyitnak); mindennemű drog kerülése, legfeljebb a nikotin megengedett.

Feloldás: naponta, gyakorlatias módon foglalkozni a tűz vonatkozásaival (kundalínienergia), a víz elemmel (elsüllyedni az érzelmek és a képek tengerében), a gondolatok könnyedségével (levegő), a föld elemmel-és ezeket magunkhoz engedni, az árnyékvilágot elismerni, anélkül hogy fogva akarnánk tartani; csak akkor fordítsuk tekintetünket (fejünket) a Mennyei Atyához, ha lábunk (gyökereink) szilárdan állnak az anyaföldön.

Ősprincípium:Neptunusz (feloldás)-Szaturnusz (határ)

IV. Integrálás

Célom, hogy:

Felismerd a tudatossági színted jelenlegi, a csakrák működésével összhangban lévő állapotát. Tudatos lépéseken keresztül meg tudd élni a rád váró tapasztalásokat, a tudatossági színted emelkedése érdekében.

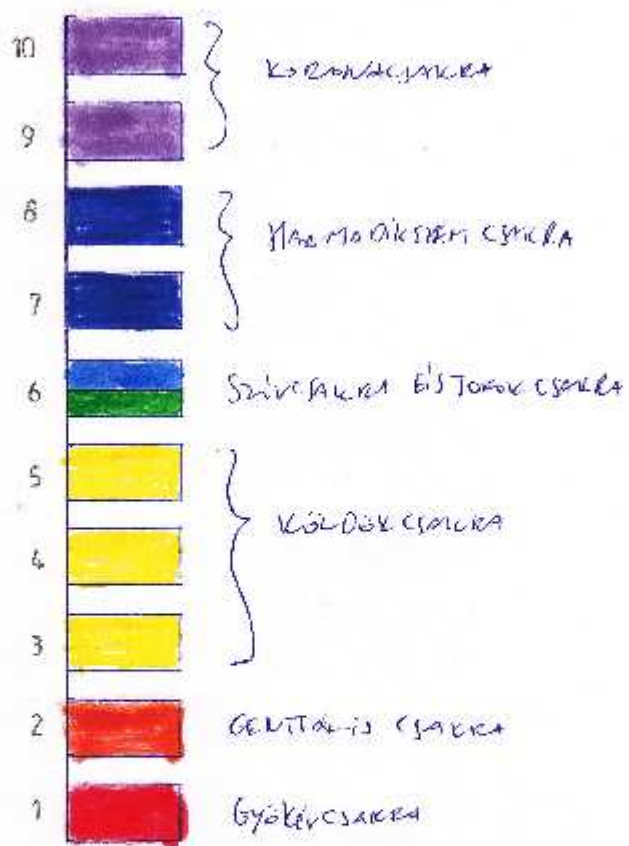
Azt a sajátos értelmezést szeretném itt megmutatni, ami az embert a betegség és a gyógyítás szemszögéből vizsgálja. Egy alternatív gyógyítási módon keresztül, azaz nem a hagyományos nyugati medicina szerint, hanem az ember lelki, kibillenése után az energetikai és testi tüneteinek felismeréséből. Behatárolható módon minden egyes energiaközpont-hoz adottak a hozzá kapcsolódó szervek és testtájékok, viselkedési és kommunikációs formák.

Az AQAL modell rövidítése, ALL QADRANTS ALL LINES.

Az aqal modell az integrál gondolkodás vázát adja. Integrál szemléletben, egy olyan keretben gondolkodunk, amely magában foglalja az összes *kvadránst*, az összes *fejlődésvonalat*, az összes fejlődési *színtet*, az összes *tudatállapotot* és az összes *tudattípust*.

A *kvadránsok* azt mutatják, hogy hogyan jelenik meg a csakrák működése legalább 4 féle képpen a világban a 4 kvadráns szerint: egyes szám első személy (én), többes szám első személy (mi), egyes szám harmadik személy (az), többes szám harmadik személy (azok). A *fejlődésvonalak* azt mutatják meg, hogy a csakráink működése mennyi különböző egymástól független fejlődési területre van hatással minden kvadránson belül. Emellett minden fejlődési területen meghatározott *színteken* keresztül emelkedünk a holarchia magasabb szintjeire. A *tudatállapotok* alatt vizsgáljuk, azokat a múltó körülményeket, melyek szintén befolyásolják a csakráink pillanatnyi működését és ezen keresztül azt, ahogyan éppen megéljük önmagunkat. És a *tudattípusok* azt jelentik, hogy bizonyos csakraműködések jellegzetes megjelenései típusok szerint csoportosíthatóak.

Tehát, a kvadránsok megmutatják, hogy hogyan jelenik meg a csakrák működése 4 féle képpen: ehhez először a Wilber létrához kell illesztenem a csakrákat. Szakdolgozatomban ezt a két területet vizsgálom.



A WILDEKÉP LÉRFOTÓKOK ÉS A CSAKRAK MEGFOSZLÁSA A-LÉTELÉN

4.1. A gyökér csakra - A wilber létra első szintje

A wilber létra első szintje a gyökércsakrának a működése, amely a gyermek egészséges fejlődése esetén egy kialakult biztonságérzetet ad majd felnőttkorban, azt eredményezi, hogy rugalmasan és könnyedén tud alkalmazkodni a változásokhoz (mondjuk egy munkahelyváltáshoz vagy költözéshez vagy párkapcsolati szakításhoz stb.)

Ha ez a bizodalom a táplálás, a gondoskodás és az alapvető elfogadás érzete nem alakul ki a gyermekben (valamilyen oknál fogva, mondjuk korai születés, inkubátorban tartás, betegség, intézetbe vétel stb.), akkor felnőtt korban, ismétlődő nehéz helyzeteket fog bevonni az életébe, ami potenciális lehetőség, hogy felismerje és megélje a gyermekkori traumáját. Felnőtt korban hasonló, a bizonytalanság érzetet kialakító szituációkat fog megteremteni az életében, hogy tudattalanul a karakter fixációjának megfelelő életérzést teremtsen magának, ezzel a rálátás lehetőségét a tudatba hozva. Az ilyen gyökércsakrában fixálódott személy legbensőbb vágya az igazi közelkerülés, de a fixációjából adódóan távolságtartást generál, nem megy igazán közel a társához lelki értelemben. A távolságtartásának eredményeképpen a társában kialakul a bizalmatlanság és vagy egy erőteljesebb közeledést fog követni felé, amitől a gyökércsakrás személy továbbra is csak távolodni fog vagy olyan élethelyzetet generál, amivel a fixált személyben tovább erősíti az elmagányosodást, a magára hagyatottság érzését, megadva ezzel magának az „otthonos” érzést, amit kora gyerekkorából hoz. Ez a gyökércsakrában fixált egyén az egyéni külső jegyekben a következőket hordozhatja. Általában nem hivalkodó, nem egy központi figura, mégis olyan képességeket fejleszthet ki magában, ami abba az irányba tereli, hogy felhívja magára a figyelmet, azért, hogy a legbensőbb vágya teljesülhessen, azaz az igazi közelség. A külső viselkedésében magabiztosság tapasztalható, míg a belső világa félelemmel teli, tele van kétségekkel, megkérdőjelezésekkel és bizonytalansággal. Mivel a gyökér csakrában fixálódott személy, tudattalanul figyelemfelkeltés céljából szereti használni a piros színt, ami a gyökércsakra színe, ezzel azt mondva a környezetének „figyeljete rám, nem látjátok, hogy itt vagyok? és én is szerethető vagyok?” Egyébként nagyon szerethetőek, mert a kommunikációnak, a kapcsolódásnak magas szintjére tudnak fejlődni, igazán tudnak figyelni a másokra, ezzel a benső vágyukhoz, a közelkerüléshez az igazi pozitív lehetőséget megadva. A feljük jövő határozottságot sok esetben belső bizalmatlansággal, megkérdőjelezéssel fogadják. A gyökér csakrában fixálódott egyén bal alsó kvadránsa a kulturális részről megfigyelt hova tartozásában, sok esetben a szociális vagy terápiás munkát fog végezni, a hasonlóakat keresve az életében, ahol azonosulhat, ahol valahová tartozónak érezheti magát, ahol segíthet azoknak, akik szintén kirekesztettek vagy meg nem értettek. Ilyen munkák lehetnek a terapeuták, a szociokibernetikusok, a kulturális antropológusok, az alapítványok lelkes segítői stb. És a jobb alsó kvadránsban a közös külső megjelenési formában a társadalmi rendszer, a család, a társadalomba való beilleszkedésnek a külső megjelenési formái. A gyökér csakrában fixálódott személy különleges dolgokat tud megjeleníteni az életében, ami az életében a külső megjelenési formájában szintén hozni fogja a kirekesztettség hovatarozását, nem igazán tud

beilleszkedni a társadalom, hagyományos értelemben vett sorai közé, de belső megvalósítási képességei miatt, nagyobb átlátható rendszereket tud felépíteni, ami az egész rendszerre nézve egy Egységet képvisel, ezzel megadva magának a társadalmi szinten is a beilleszkedés lehetőségét.

4.2. A genitális csakra - A wilberi létra második szintje

A Wilberi létra második szintje szerintem a szexcsakrában, azaz a genitális csakrában fixálódott személyek szintje. Ezek a személyek az érzelmi oldalon fixálódtak azaz a 1.5-3 éves korszakról beszélünk a gyermek életében. Ebben a szakaszban, ahogy már a dolgozat elején említettem nagyon fontos az anyának a visszatükröző magatartása, amivel megtanítja a gyermeknek, azt is, hogy hogyan kell szituációkra reagálni, helyzetekben viselkedni. Mindent lemásol a gyermek, az anya érzelmeit is. Ezért hatványozottan fontos, hogy a gyermek eszközöket kapjon az anyától, hogy ki tudja fejezni magát, valamilyen formában, hiszen ebben a korszakban kezd el érzelmileg differenciálódni az anyától. Ebben a szakaszban a fantázia világban él ahol, a dolgok azért és úgy történnek, ahogyan azt ő érzelmileg gondolja, irányítja. Ez a korszak Freud szerint az anális szakasz, ami megegyezik a genitális csakra alap értelmezésével, amiben a csakra neve „önkontrollt” jelent. Ebben az értelmezésben helytálló a vizelet és a széklet megtartására irányuló önkontroll gyakorlásának elsajátítása. Ebben az időszakban a gyermeknek külső kontrollok megtanítása elsődleges fontosságú, hiszen a külső kontroll megtanulásával alakul ki a belső kontroll. Ha a külső kontroll nem alakul ki, abban az esetben a gyermek nem tudja a határait, hogy mi az, amit úgy mond a társadalmi norma szerint szabad, és mi az ami nem helytálló. Ha ez a kontroll nincs meg vagy nem tud kialakulni, akkor beszélünk belső kontroll hiányáról ez felnőtt korban diagnózis szerint borderline zavart jelent. Az ebben a korban túl misztifikált, túljajnározott gyerek, a természetes fejlődést és annak buktatóit figyelmen kívül hagyó szülő visszatükröző magatartásának hiányával, felnőtt korban nárcisztikus zavarú felnőttet fog úgy mond létrehozni. A felnőtt korban egyéni belső jegyekként ezt a két zavarú felnőttet láthatjuk, akik mindig magabiztosak, mindig a társaság középpontjában vannak, mindig figyelemfelkeltő magatartással bírnak, és nehezen vagy egyáltalán nem tudják azt elképzelni, hogy a véleményükön kívül létezik más elfogadható magyarázat vagy alternatíva. Ha igazukat nem fogadja el a közönségük, dührohamot kapnak és impulzívan reagálják le a szituációt. Külső a bal felső kvadránsban lévő megjelenési formája a genitális csakrában fixálódott személynek, mindig rendezett és figyelemfelkeltő. Minden esetben valami különleges és akár nagyon drága ruhával vagy minőségi ékszerrel van felruházva vagy szexuálisan kihívó öltözetet visel, amivel fel tudja hívja magára a figyelmet. Ha férfiről van szó biztos, hogy minőségi ruhával rendelkezik, mindig különleges parfümöt használ, sármos, mindig a trendtől eltérően, de összképében figyelemreméltó kinézettel bír. Nem egy-egy ruhadarabbal vagy kiegészítővel tűnik ki a társaitól, hanem összképében egy felsőbbrendű, magasabb kategóriájú, exkluzív érzést kelt a megjelenésével. A bal alsó kvadránsban, a genitális csakrában fixálódott személy közös belső tulajdonságai a következők

lehetnek. A személy ha borderline, akkor csatlakozhat nagyobb szervezetekhez is, teljes odaadással, és hittel dolgozva az ügyéért, aztán ha valami megkérdőjeleződik, egy személy vagy a rendszer alapvető hibájából kifolyólag, azonnal az ellenkező álláspontra helyezkedik és fennhangon fogja hangoztatni a csalódottságát, amit nem szégyell kifejezni, ezzel megalázni, vagy erőteljesen ítélkezve lehordani. Ha nárcisztikus zavarú a személy, akkor először alaposan megvizsgál mindent, és csak ezután adja le voksát a rendszer mellett, mindig a háttérben a saját érdekeit szem előtt tartva. Ilyenek lehetnek a sznobok, és mondjuk a brókerek, akik mernek kockáztatni vagy az impulzív sztárok, színészek. A színészek közül, ha említhetők pl. Jack Nicolson jó példa erre a típusra. Az individualizmus, mint személyiségfejlődési forma is a bal alsó kvadránsba tartozik. A jobb alsó kvadránsban pedig a kapitalista világnézet az, ami ide tartozik, mint társadalmi forma.

4.3. Köldök csakra - A wilberi létra hármas, négyes és ötös szintje

A Wilberi létra harmadik szintje szerintem a köldök csakrának a fixációs szintjével egyenértékű. A létra ezen szintjén a gyermek 2.5 éves kortól 6-7 éves kori fejlődési szakaszáról beszélünk. Ez gyakorlatilag az óvodás korszakot jelenti, az iskolába járás előtti időszakot. Itt már az érzelmek erős hatása mellett, belép az én erősödése, a határok kialakítása, amely az én megerősítését jelenti. Az ebben a korszakban fixálódott felnőtt személy a Maslowi piramis 4.szintjét jelenti, ahol a megbecsülés iránti vágy az elsődleges fontosságú. Ezen korszakban fixálódott személy az Freud Ödipusz-Elektra patológiájával él, azaz felnőttként háromszöghelyzeteket fog generálni az életében. Ebben a gyermekkori időszakban az öröm kifejeződése a nemi szervekre irányul, ezt úgy is hívják, hogy fallikus korszak. A belső tulajdonságai a bal felső kvadránsban a létra ezen szintjén a személynek kapcsolódik az előbbieken leírt háromszöghelyzetekhez. A személy jelentős kisugárzással rendelkezik, töltve van szenvedéllyel. Lehet, önkifejező és emellett impulzív vagy másik stratégiát választva visszahúzódó, de ezzel a visszahúzódásával hívja fel magára a figyelmet erőteljesebben.

Amikor viszont szóhoz jut, akkor az amit mond, az ütős nagyon mély tartalmakat tud megjeleníteni. A negatív karakterfixációban lehet zsarnoki, elnyomó agresszív. Ide tartoznak a piros mozgalmak a jobb alsó kvadránsban, a személyi kultuszok politikai megjelenítői, ide tartozhatnak a ketrecharcosok, ahol nincs ellentmondás, a szemet- szemért, fogat- fogért hozzáállással. Ide tartozik a terrorizmus is ahol a kettes csakra végén, már a hármas köldökcsakrának az elején a rivalizálás válik fontossá és az 'igazságosztás', erős ítélkezéssel párosítva. A jobb felső kvadránsban az egyéni külsőben, az ide tartozó személyek megjelenése, ha az Ödipusz-Elektrát tartjuk szem előtt, kell, hogy legyen valamilyen fajta csábításhoz szükséges külső megjelenés is, amivel felhívja az illető hölgy vagy férfi magára a figyelmet. Kisugárzásának is kell lennie, hiszen akkor nem tudná magára vonni a figyelmet. A bal alsó kvadránsban a közös belsőben, ide tartoznak például az impulzív emberek akik,

átlépik a határokat. Tipikusan például a focimeccsek agresszív szurkolói, akik együtt csapatban nagy erőt dominálnak, egyébként, ha egyedül vannak nem tudnak mit kezdeni a társadalommal, kirekesztettnek érzik magukat, ill. nem is akarnak és tudnak kapcsolódni az emberekhez. Csak ha valamilyen sajátos értelmezésű igazságosztásról van szó, akkor találhatnak magukra. Ilyenek lehetnek az Iszlám terroristák is, akik a népük nevében bíraskodnak más társadalmi rétegek fölött. Az elnyomásért küzdenek erőszakos eszközökkel.

A wilber-i létra 4. azaz következő szintjén a szabály-szerep elmében a személy bal felső kvadránsában az egyéni belsőben a tulajdonságok a következőképpen alakulnak.

Itt a személy az egyéni látásmódból a csoport látásmódját veszi fel, ami még nem egy együttműködő, saját tudást felvonultató és a közösségben kreatívan megnyíló szint, hanem itt a csoport kimondott vagy kimondatlan normáinak a feltételek nélküli elfogadása van jelen. Itt az egyéni belső tulajdonságok a csoport érdekeit képviselik, alárendelve a sajátját. Itt nincs individualitás háttérbe szorulnak a személyes vágyak. Ezeket valami felsőbb hatalom vagy a rendszer vezérli, aminek jó ha eleget tesz az ember, különben valami retorzió várható. A saját megnyilatkozását a félelem blokkolja, az esetleges büntetéstől való félelem nevében. A külső tulajdonságaiban a személy nem figyelem felkeltő, nem akar kitűnni a társai közül egyéni megjelenésével. A társadalom széles rétegi tartoznak ide, a gyári munkások nagyrésze akik, végigdolgozzák az életüket, egy gépsor mellett, vasárnap a misére elmennek, tisztességes állampolgárként, rendezett az életük, de egyszerű, semmiképp sen nagy kiugrásokkal. Az értékrendjükbe nem férhet bele mondjuk egy otthoni kerti úszómedence, vagy egy sportkocsi. Tipikusan a falusi, vidéki életmód az ami a jobb alsó kvadránsban megmutatkozhat.

Ez a szint a csakrarendszerhez kötve a harmadik azaz a köldökcsakra a fixációs szintjével egyenértékű. A csakrában még mindig az én határainak kijelölése történik, ami a tényleges belső megeléssel, és meggyőződéssel összhangban lévő szintje csak a 6-os szinten a szívcsakrában éri majd el az együttműködő szintet.

A wilber-i 5. létrafok a racionális elmében még mindig a köldökcsakra fixációs szintje, ami persze minden egyes csakrában nem csak a fixációs szintet jelenti, hanem a megfejlődési szintet, amit a személy tud venni vagy pedig bemerevedik.

A 11-12 éves kortól a serdülő kor végéig tartó időszakot öleli fel az 5-ös szint. A serdülő korban az egyén próbálgatja a szárnyait, elméleti tudása van amit könyvekből szerez, ill. a saját maga által megélt dolgok szűrőjén keresztül alkot véleményt a világról. Érdeklődik a közösség témái, és erről már gondolkodni és vitázni is képes. Ő maga akarja a valóságát megteremtteni, sok esetben visszautasítva a tapasztalattal rendelkező idősebbek megnyilvánulásait. A hitelességet a saját vágyai szűrőjén keresztül fogadja el, saját megelésemben a szülei szavára nem nagyon hallgattam, hanem a későbbi barátaim által megfigyelt és beleazonosult világhoz akartam tartozni, azokkal a vágyakkal és, egyéni, eszmékkel azonosultam és ott a társaságon belüli normákat fogadtam el sajátomnak is. Egyéni külsőben a jobb felső kvadránsban a személy külső megjelenésében egyedi, de ez a megelés

még a szűk csoport normáihoz igazított. A saját megélésében ez úgy nézett ki, hogy sziklamászó, ejtőernyőző természetjáró, vagány barátaim voltak, akik kinézetével is tudtam azonosulni. Ez egy a Rejtő könyvekből jól ismert Fülöp Jimmy szerű karaktert jelentett, aki külső megjelenésében egy fehér lenvászón bőszárú nadrágot derekán színes hegymászó vékony zsinóron lógó ejtőernyős övtáskát viselve. Felül turiból származó indiai hippi felsővel, egyszerű kapucnis felsővel, hűvösebb időben katonai zöld tengerészgyalogos kabáttal és tengerészgyalogos málhazsákban hordva a cuccait. A másik hordozó cucc a hegymászó hátizsák, ami színes trendi, funkcionális, mindenképp profi tehát nem egy csövázás hátizsák, hanem professzionális, ami kizárólag a hegymászók körébe való tartozást bizonyítja. Az akkori időkben a hosszú haj különlegesnek számított, nem volt divat, emellett a raszta haj viselete is ide tartozónak volt mondható. Ez a külső megjelenés az 1989-es magyarországi időszakot jelentette. A bal alsó kvadránsban a közös belsőben a hovatarozás egy különleges valamilyenfajta magas értékekkel bíró világot takart, amihez tartozni, erőpróbákon és nagyon magas mércék teljesítése által volt lehetséges. Mondjuk egy ilyen hovatarozási bizonyíték volt az, hogy ők már ejtőernyőztek vagy ezen már túl voltak, ha odatarozónak akartad érezni magad, akkor saját belső elhatározásból ezen a próbán át kellett, hogy menj. Nem velük együtt csinálva az ejtőernyőzést, hanem saját döntésből tanfolyamot kellett végezni, és eljutni arra a szintre, ahol élvezed a zuhanást, ezt a különleges képességet, hogy te önszántadból felülsz a gépre, ami száll föl azzal a szándékkal, hogy a repülési magasságot elérve te önszántadból ki fogsz ugrani az ajtón a semmibe, ahol nincs a lábad alatt talaj, a veszély érzetét feldolgozva. A sziklamászásban is jeleskedni kellett, ahol nem álca szerepjátszás volt lehetséges, mert ott a falon kiderült az, hogy mennyire vagy tökök, bevállalós, mennyire vagy karakteres. Ha féltél nem tarozhattál a csoportba, persze mindegyikőnk félt, nem is ez volt a beférési kritérium, hanem a félelem feldolgozásának képessége, a félelmen való túljutás hozzáállása. A közös külsőben, azaz a jobb alsó kvadránsban a társadalmi hovatarozásban az ide tartozó személyek a saját rétegükhöz normáikhoz, az életről való gondolkodásnak az érzetéhez kapcsolódnak, csak bizonyos mértékig belefolyóznak a társadalomba. Nem mindenkivel akarnak kapcsolódnak, hanem csak a hasonzorúekkel, akik szintén hasonlóan látják a világot, és hasonló normák szerint élnek.

4.4. A szívcsakra és torokcsakra – A wilberi létra hatos szintje

A wilberi létra következő szintjén a 6-os szinten lép az energia és a tudatosság a szívcsakrába és a torokcsakrába.

Ezen a szinten a személy valódi öntudatra vágyik, úgy akar élni, ahogy belül érzi magában, azt a külvilágában is megvalósítani akarja. Feladja a megszokott kényelmes formákat, megszokásokat és elkezd megvalósítani azt, amit valójában belülről nagyon mélyen akar. Ezen a szinten a személy már a külvilágban mindent elért, és rájött arra, hogy nem ez a végcél. A hatos szintre lépve SCG szerint 3 állomás van a fejlődési létrán az Individualista,

az Autonóm és a Konstruktum tudatos. A fejlődési lépcsőfokokban a felismert sok belső énrész látásától, az énrészek elfogadásán keresztül az ego meghaladásának vágyáig terjedő szintről beszélünk. Ezen a szinten a tudatosság, az energia, a misztika lép be, ahol olyan megélései vannak az egyénnek, amik lerombolják az addigi világról kialakított képét, és egy új stabil lábak nélküli világba vezetik el. Ezen a szinten belépnek a kézzátételes gyógyítások, a misztikus megtapasztalások és a régi megszokott, unalmassá vált élet meghaladásának vágya. A régi élete csúcsán lévő értékek megőrzésén felül az új, minden kapaszkodót elengedő mély vízbe történő ugrás vágyával, az eddigi mintáit megkérdőjelező szintre lép az egyén. A jobb felső kvadránsban a személy önazonos, praktikus, már nem akar megfelelni a csoport, társadalom elvárásainak. Külső megjelenésében már nem akar kitűnni társai közül, praktikus, kényelmes és organikus anyagokat használ öltözködésében. Nincs már magamutogatás, vagy az ami van, az egyszerű és praktikus. Az egyén már a lelkével harmóniában él, olyan ételeket eszik (általában vegetáriánus, amiben benne van a nem ártás), nincs már alkoholfogyasztás, és tudatmódosító szerek használata. Ezen külső megjelenési formái, már belülről fakadnak, nem elfojtásból. A személy általában már nem cégeknél dolgozik, hanem önmegvalósításban van. Olyan akar létrehozni, ami nem csak neki és közvetlen családjának segít, hanem társadalmi szinten is tartalmasat akar létrehozni, amivel elősegíti az emberek fejlődését, gyógyulását. Közös külsőben az emberiségért, az emberiség egységének létrehozásáért dolgozik a saját mikroközösségén belül.

4.5. Harmadik szem - A wilber-i létra hetes és nyolcas szintje

A wilber-i létra 7-es és 8-as szintje a harmadikszem csakrának az egyenértékű szintje. Ez az Okkult (pszichikus) – Természet misztika szintje.

Ez a szint az okkult vagy pszichikus szint. Az egyén meghaladja az egót, és egyre többször képes az éber tudatosság jelenlétében, az itt és mostban élni. Intuitív és analógiás kogníció jellemző erre a szintre. Itt megélhetjük, a karakter fellazulásával, hogy feloldódik az elkülönült érzetünk, megszűnik a kívül és belső különbsége, és egyé válunk a természettel. Ez a természet miszticizmus élménye. Megjelenik bennünk a világlélek, a sámánikus, szívből jövő spontán környezeti etika, amikor felelősséggel, együttérzéssel fordulunk minden (látható) élőlény felé. A pszichikus szint az evilág, – az öt érzékszervvel és elmével (gondolkodás, képek, érzelmek) felfogható világ – és az ezen túli világ, a spirituális világ határa. Amikor tehát az egyén az öt érzékszervével az evilágban, és az elméjén belül működik, és ugyanakkor képes ráérezni a spirituális világ mögöttes erőire, de azokat konkrétan még nem tapasztalja. Az alábbiak tartoznak ehhez a szint tapasztalásához:

- **Parapszichológiai jelenségek:** a telepátia (gondolatok, érzések átvitele); prekogníció (előre tudni azt, hogy mi lesz); tisztánlátás (információt szerezni távoli helyekről, emberekről); pszichokinézis (tudattal mozgatni tárgyakat); spontán gyógyulás élménye, testen kívüliség élménye stb.

- **Bioenergetikai jelenségek:** auralátás, csakraérzékelés, radiesztezia, chi vezette harcművészetek stb.
- **A sorsszerűség érzésével kapcsolatos jelenségek:** szinkronicitás élmények, flow élmények
- **Az erők intuitív olvasása szimbólumrendszerekkel, „jóslás”:** asztrológia, Ji-ching, Tarot stb.
- **Mágia:** események befolyásolása szimbólumokkal történő manipulálással, pl. Tibeti-mágia, afrikai-vooodoo, sámánaktusok
- **Ufóélmények**

Láthatjuk, hogy csakraszinten a harmadikszem csakrában megjelenő tapasztalások az 5 érzékszerven túli, megtapasztalásokkal telítettek.

A nyolcas szint – Szubtilis – Istenség misztika

A nyolcas szint a szubtilis szint, mely azt jelenti, hogy finomabb valóság, mint a külső anyagi világ. Vagyis ebben a szakaszban egy finomabb tudásnak nyílunk meg, az Odaát világának, az öt érzékszerv és az elmén túli spirituális valóságnak, amikor a szubtilis világ közvetlen, sajátélményű tapasztalásában lehet részünk. Ez egy mélyebb megtapasztalás, mint az előző szint természet miszticizmusa, mivel itt a tudat teljesen elkülönül a szokásos elmétől, és a felsőbb énnel azonosul. Így a konkrét formákban megnyilvánuló finomabb dimenziókkal élünk át egy mélyebb egységet, melyet istenség miszticizmusnak hívunk. A szeretet és együttérzés kiterjedt állapotait tapasztalhatjuk, de patológikus jelenségekben is lehet részünk megélve akár a kozmikus retteget, vagy találkozhatunk az” ösgonoszság” érzetével is (pl. LSD terápia során). Világnézetünk ezen a szinten teocentrikus, ahol Szent (boddhiszatra) morállal felelősség, együttérzés van bennünk minden látható és láthatatlan élőlény iránt (minden létsíkon). Ide tartoznak a következő tapasztalások:

- **Szubtilis fény-és hangélmények:** színes fényélmények, fehér isteni fényélmény, spirituális hanghallások pl. szférák zenéje, OM
- **Szellemlényekkel való találkozás:** jelenések, pl. Mária-jelenés; állatszellemekekkel 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, bardó élmények

Ezen a szinten szeretném elmesélni, az indiai Egység Egyetemnél megélt 2006 februárban átélt tapasztalásomat. Egy 10 napos elmélyítő deeksha elvonuláson voltam, sok kb. 20 külföldi társammal együtt. Két deekshát kaptunk a 10 nap leforgása alatt, ahol a 2 deekshát az Egyetem 2 legmagasabb tudatállapotában lévő szerzeteseitől kaptuk. Sri Anandagirijitől és Sri Smadarshinijitől. Az elsőt Samadarshinijitől kaptuk a női szerzetesrend fejétől. A deekshát délelőtt kaptuk és semmilyen előkészítő foglalkozás nem volt előtte csak azt kérték tőlünk, hogy aznap reggel ne vegyünk magunkhoz ételt. Persze ettől függetlenül a folyamata mindannyiunknak zajlott. Én az egész reggelt ráhangolódással töltöttem, ami 4 fantasztikusan

mély szívhezszóló zenének a folyamatos hallgatásán keresztül a saját életem nehéz részeit néztem végig meditációban. Folyamatosan sírtam Samadarshiniji érkezése előtt fél órával. Sok dolog bántott legfőképpen azok, ahogyan viselkedtem a párommal, a gyermekemmel, a szüleimmel. Nem a nekem okozott fájdalmak voltak már ott, hanem csak azok amiket én okoztam másoknak. A szívemben voltam folyamatosan és csak zokogtam.

Mikor a meditációs terembe érkezett Samadarshiniji akkor már bennt ültünk csukott szemmel, azt kérték tőlünk, hogy maradjunk is úgy és oda fognak vezetni minket segítő szerzetesek, leültetnek elé, megérinti majd a fejünket és aztán visszavezetnek a helyünkre, ahol lefekühdhetünk savászanába és maradjunk a deekshával az isteni jelenlétben. Mikor Samadarshiniji megérkezett már nem tudtam sírni, addigra kijött minden, azt hittem. Odavezettek elé és miközben lágyan megérintette a fejemet, akkor már csak 2 nagyon mélyről jövő érzés volt bennem, ami 2 gondolat formájában öltött testet. Az első az volt, hogy 'Nem akarok így élni tovább!' és a második, hogy 'Kérlek nyisd ki a szívemet!' Az első mondatban nem egy életét eldobni akaró ember kétségbe esett fájdalma volt, hanem a mód ahogyan éltem, az ahogyan kapcsolódtam, annak a fájdalma volt benne.

Miután visszakísértek a helyemre és lefeküdtem, betakaróztam, és rövid időn belül elkezdődött a 8-as szintű megtapasztalásom. A kezeimben és a testem néhány részén elkezdődött egy vibráció, amit tipikusan a deeksha, az energiaátadás jelensége okoz. Ez kiterjedt az egész testemre, miközben elkezdtem sírni, és csak a 2 gondolat ment folyamatosan bennem a 'Nem akarok így tovább élni, és a Kérlek nyisd ki a szívemet!'

A szívcsakrában addig ismeretlen tapasztalás kezdődött el, olyan érzés volt mintha a mellkasom közepében egy tölcsér kezdett volna megnyílni, egy fájdalom tölcsérből elkezdett kiömleni a fájdalom. Akkor már zokogtam és üvöltöttem egyszerre, a vibráció az összes sejtemben elképesztő sebességgel mozgott. Mintha az egész világ szenvedése a szívemen keresztül akart volna kijönni. Fizikálisan éreztem a tölcsért, mintha kinyitották volna a mellkasomat. Az egész testem belülről fényben ragyogott, a csukott szemeimen keresztül. Azt éreztem, hogy az egész testem egy vibráló energia, ami nem más mint energia, és hogy akár képes felemelkedni a földről, a gravitációt meghazudtolva. Egy mondat volt ami a 2 mondat mellé nagyon mélyről érkezett, az pedig az 'Uram kezébe ajánlom lelkemet!' mondat volt. Mindeközben a testem rázkódott és zokogtam és üvöltöttem egyszerre. Az isteni jelenlét szentséges érzésével az összes sejtemben, tudatomban. A hála érzése folyamatosan ott volt, minden és mindenki felé. Nem volt már elkülönülés csak a hála és a kegyelem érzése. Nagyon közel éreztem az Istent. Csak az elképesztő vágy volt ott a vele való eggyéválásnak. Közben a lábujjamat megérintette az egyik szerzetes egy speciális deekshát adva ezzel az állapot erősítése végett. Sajnos nem történt meg. Visszaestem. Eszembe jutott a fiam, és a karma, ami vele kapcsolatos. Nem bánom, hogy így történt, de akkor nagyon fájt. Nem tudom mennyi idő telhetett el a tapasztalás közben, fokozatosan eltűnt a fényélmény, a vibráció és a szívcsakra tapasztalás és a sírás. Átfordult egy ponton és elkezdtem nevetni elképesztően a hála érzésével a szívemben. Sokáig tartott, mire lecsendesedtem. Nyugalom és béke volt bennem, és a minden rendben érzése. Miután kinyitottam a szemeimet mindent nagyon csodálatosnak láttam, minden szín elképesztően éles és energiával teli volt. Minden tárgy, amit megpillantottam csodálatos volt. A plafonon lógó ventilátortól kezdve, a villanykapcsolóig, a

függönyön keresztül a társaim, mosolyáig és a szomorú arckifejezésű társamig, minden olyan tökéletes volt. Kegyes hozzám az Isten és várom azóta is az Eggyéválást vele.

4.6. Koronacsakra – A wilberri létra kilences és tízes szintje

A wilberri létra 9-es szintje a koronacsakra szintje, amiről nincs saját élményem, erről csak a szintet élő, megtapasztaló lelkek megéléséből tudjuk a tulajdonságokat, ismérveket. Ez a szint a Kauzális vagy Formátlan misztika szintje. A koronacsakrában maga a tiszta tudatosság van, amikor az egyén tapasztalja a jelenben a valóságot.

Kauzális vagy oksági szint. Ekkor a megfigyelő ént egészen a gyökeréig követjük, a tiszta ürességig, mely a megfigyelő maga. Olyan ez, mint a mélyalvás álom nélküli szakasza, melyben semmilyen forma nincs jelen, hanem tiszta ürességgént tapasztaljuk, csak itt tudatosak vagyunk erre, míg a mélyalvásban elveszítjük a tudatosságunkat. A végső identitás, a végső valóság, a kozmikus, univerzális tudat ez. A tudó tudat élményének, a Tanúnak a megtapasztalása történik itt, amikor az egyén önmagában keresi önmagát, nem pedig kívül. Itt nem külső megfigyelhető dolgokkal azonosítjuk magunkat (képek, fogalmak, érzetek, spirituális élményformák), hanem rájövünk arra, hogy ha látunk valamit, akkor az egy külső tárgy, és nem maga a látó, tehát nem mi vagyunk. Ha kivonjuk az identitásunkat a szemünk előtt elvonuló dolgokról, akkor jutunk el önmagunkig, amikor hamarosan elkezdjük érezni a határtalan szabadságot, a megnyugvás állapotát. Itt tehát felismerjük, hogy a látó, a Tanú, aki bennünk lát, az nem egy meghatározott dolog, hanem a kiterjedt, nyílt tér, a végtelen szabadság, az üresség. Az én megszabadulva a Szamszára létforgatagából – az 1-8 szintek jelenségeitől – ezzel az ürességgel válik azonossá. Ez a forma nélküli miszticizmus, ahol nincs semmi formai, anyagi, csak maga a Tudat, a felébredett állapot, a maximum tudatosság. Oksági szint, mivel ez minden jelenség kreatív alapja, innen keletkeznek a dolgok, ebben jelenik meg minden szubjektív és objektív dolog. Számos elnevezése van, mint Üresség, Nirvána, Atman, Önvaló, Allah, Brahman, Az Atya, A Szellem stb.

Ezen a szinten a Bölcs (buddhikus) lélekkel viszonyulunk a világhoz, amikor felelősség és együttérzés van bennünk minden megnyilvánult és meg nem nyilvánult létező iránt.

Tízes szint – Nonduális –Nonduál misztika

Ezen a szinten a kauzális szint átadja helyét a non-duális, vagyis nem kettős állapotnak, amikor a valóság nem oszlik két részre, hanem az egész realitás egy érzetté válik. Ez a non-duális miszticizmus. Itt a korábbi megfigyelő válik a megfigyelt dologgá. Vagyis amikor a Tudó tudatában van önmagának és a világnak. Ez a tízedik szint valójában nem egy elkülöníthető szakasz, hanem az összes szint és állapot egyszerre, mivel itt a tiszta üresség minden formával egyé válik. Ez tehát 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 szint is a koronacsakra tudatosságának szintje.

Az Egység Egyetem alapítója Sri Bhagavan szerint a felébredésnek a fontos állomásai a következők. Az első és már nagyon fontos lépcsőfoknál az egyénben a belső párbeszéd leáll. Nincs többé belül megosztottság. Az ezt megelőző fázisokban az érzelmi töltet megélése 30 percen belülről 0-ra csökken, akkor jön az első fázis, amikor leáll a belső párbeszéd. A második fázisban az egyén eggyé válik a társával, a szüleivel, a gyermekével. A következő fázisban eggyé válik az állatokkal, a hangyával, a macskával, a kutyával, az oroszlánnal stb. A következő fázisban a növényekkel, a fákkal, a természettel. És a legutolsó fázisban eggyé válik Istennel, amikor nincs elkülönülés, csak az EGY.

V. Csakra-harmonizáló meditáció

Az Egység egyetem által közzéadott meditáció fókuszja három alapvető koncentrációs tárgyat ölel fel. Az első a testtájék figyelése, a második a mantrafigyelés/énekzés, és a harmadik a speciálisan erre a célra kifejlesztett füstölők belélegzése. Negyedik tárgyként a fejlettebb gyakorló még a csakra szimbólumát is vizualizálhatja. A testtájék figyelése a hét energiaközpont fizikai testhez kapcsolható testrészek figyelését jelenti. A bija mantrák rezgések szimbólum-sűrítvények, amelyek az adott csakrát rezgésük, vibrációjuk segítségével az ideális, (harmónikus) állapotba segítik. Az illatok belélegzésével szintén harmóniába kerülnek a csakrák. A testtájékok a gyökércsakra megfigyelési pontja a gát-tájék ill. az anus. A második megfigyelési pont a genitális régió, az utolsó farokcsonti csigolya a „coxe”. A harmadik tárgy a köldök a gerinc hozzá tartozó részével, a „tűzcsakra”. A negyedik a szívcsakra a mellkas közepén és a hozzá kapcsolódó gerinctájék. Az ötödik a torokcsakra a nyak területe, a hozzá tartozó gerincszakasszal. A hatodik a harmadik szem csakra a két szemöldök közötti terület, az agy alsó területével. És az utolsó a koronacsakra, a fejtető megfigyelésével. A bija mantrák pedig alulról felfelé a következők: Lang, Vang, Rang, Yang, Hang, Aum, Ogum Sathyam om. A meditációt azzal kezded, hogy figyeled a gyökércsakra testtájékokat és énekled hosszan elnyújtottan a Lang-ot (a g-t nem ejtve) 7-szer vagy 9-szer, és belélegzed a segítő által a gyökércsakra illatát. Ezekután mond el hangosan vagy magadban, hogy 'Kundalíni energia kérlek ébredj fel!', majd lépj a következő, azaz a genitális régióra ahol ugyanez a feladat a hozzá kapcsolódó mantrával. Aztán a mantrázás után újra 'Kundalíni energia kérlek ébredj fel!', és így tovább, és így tovább. Miközben mondod a 'Kundalíni' vizualizáld azt, hogy az adott testtájék arany színűre változik. Így a fejtetőt elérve egy arany folyam érkezik felfelé. És persze vizualizálhatod a csakrák szimbólumát is a színekkel, és a formával a meditáció közben.

VI.Irodalomjegyzék:

(Sannella, 1978).

(Kundalira: Psychosis or Transcendence: Pszichózis vagy transzcendencia.; 1978)

Szvámi Ráma, Rudolph Ballentine, Szvámi Adzsaja: Jóga és pszichoterápia és

Ruediger Dahlke: A betegség mint szimbólum című könyvei.

Dr. Caroline Myss: A lélek anatómiája, 243-245. o.

Forrás:Dr. Caroline Myss: A lélek anatómiája,

Mookerjee, 1982; Kundalini, The Arousal of the Inner Energy, by Ajit *Mookerjee*, 1982

Muktananda. 1979;

Woodroffe, 1964)

Christall Magazin (Fénykiadó Kft. 1995. Nyár)