

*Krasznay Mónika*¹

Szubjektív realitásunk formálásának és céljaink elérésének új aspektusai: a kvantumfizika, pszichológia és a teológia találkozása

New Aspects of the Forming of Our Subjective Reality and Aiming Our Goals: the Encounter of Quantum Physics, Psychology and Theology

We intend to deal with the area of the new science of the 20th century, about the world and human consciousness, and revolutionary new statements about the possibilities of interaction of them which theories and discoveries are also relevant to the theology. The findings were emerged by quantum physics place our existing knowledge about world, human conscience in entirely new lightning, pointing to the possibilities of forming our life more consciously, and the responsibility of human in relation to his life. For theology, pastoral psychology it inevitably raises questions of prayer, meditation, contemplation, the narrower and broader sense of faith, faith and belief systems, desires, goals to achieve mental, psychological (thoughts, visualization, self-emptying) aspects.

Keywords: conscience, material world, creation of reality, quantum physics, theology, pastoral care.

Bevezető gondolatok

A gondolatok által konstruált szubjektív valóságunk hálójában vergődünk, individualista társadalmunkban a különféle szocializációs folyamatok által erősítve az egymástól való elkülönülést, az „objektív” és a „szubjektív” közti határozott különbséget. Az agy a tőle különböző kül- és belvilágból az érzékszerveken keresztül érkező információkat mentális reprezentációkká alakítja, létrehozva a külvilág belső képét. Amire mi reagálunk, amivel mi közvetlen kapcsolatban vagyunk, az nem a valóság, a maga realitásában, hanem ezek a belső képek. Azonban a mindenki számára tudattól függetlenül értelmezendő (ha ugyan értelmezhető így) valóságot minden egyes tudat többé vagy kevésbé különféleképpen képezi le, azaz a szubjektív valóságunk eltérőek.

1. Krasznay Mónika görögkatolikus teológus, pasztorálpszichológiai lelkigondozó. A debreceni Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégiumban dolgozik hittanárként, és Budapesten a Pünkösdi Teológiai Főiskola Pasztorálpszichológiai Tanszékén adjunktus. Email: krasznaymonika@gmail.com.

A többek között ily módon kondicionált elme által vezérelt valóságérzékelés és életvitel szül aztán megannyi szembenállást ember és ember; ember és Isten között, teszi saját maga ellenségévé is az embert, fel nem ismerve a tudatnak az anyagi világra gyakorolt hatását/képességét, és hátrítva a felelősséget saját életünk kézbeviteléről a külvilági történések (tőlünk függetlennek vélt események, személyek, körülmények stb.) véletlenszerű és/vagy befolyásolhatatlannak hitt összjátékának, amelyben az ember sokszor kiszolgáltatottként éli életét. Azonban hatással lehetünk arra is, hogy ezek a konstruált képek milyenek legyenek, a valóságot mennyire a maga valójában érzékeljük (pl. a gondolkodás megváltoztatásával, tudattartalmak átértelmezésével, átkeretezésével – reframing gyakorlatok.), sőt úgy tűnik, hogy eleve az eddig objektívnek hitt realitást befolyásolhatjuk is, ha úgy tetszik: „teremtjük”, amint arra pl. a kvantumfizikából ismert, Niels Bohr és Werner Heisenberg nevéhez köthető koppenhágai modell utal.

Egymás megértésének, a hatékony, konstruktív kommunikációnak alapvető eleme volna az is, ha pusztán tudatosítanánk eme különbségeket, s ezáltal lemondanánk a saját meggyőződések abszolutisztikus igaz voltáról. Másrészt összességében az élet konstruktív vagy destruktív alakításában is fontos szerepet játszanak, mert a mentális képekre adott reakcióink a külvilágban feedback-ként visszahatnak, erősítve vagy átalakításra ösztönözve ezeket. Ha pedig megváltozott gondolataink, azaz az észlelt esemény értelmezése megváltozik, akkor az új belső „térkép” szerint kezdünk el tájékozódni, vagyis megváltozik az attitűd, közérzet, hangulat, kommunikáció, cselekvés stb., amire szintén ennek megfelelő feedback-et kapunk.

Még mielőtt bárki az omnipotens, mágikus fantáziálás minden realitást nélkülöző szlogenjeire készülne fel, szükséges azonnal tisztázni: erről nincs és nem is lesz szó. De arról igen, hogy felhívjuk a figyelmet: valószínűleg sokkal többet vagyunk képesek elérni életünk bármely szegmensét tekintve, mint amennyit most, hétköznapi tudatállapotban lehetségesnek tartunk.

Az alábbiakban arról lesz tehát szó, hogy milyen szerepe van a tudatnak a szubjektív és objektívnek vélt valóság érzékelésében, alakításában, mit tudhatunk meg erről a klaszikus fizikát gyökereitől felforgató, 20. századi új tudományterület, a kvantumfizika² néhány felismeréseiből, valamint erre reflektálunk néhány teológiai és lélektani aspektusból.

-
2. „A kvantumfizika és kvantumelmélet kifejezéseket gyakran a kvantummechanika szinonimájaként használjuk, máskor viszont bővebben beleértjük a kvantummechanika előtti régebbi kvantumelméleteket is (ld. a történeti összefoglalót), vagy amikor a kvantummechanikát sokkal szűkebb értelemben használjuk (a klasszikus mechanika mintájára), akkor beleértjük az olyan elméleteket például, mint a kvantumtérelmélet vagy annak első kidolgozott változatát, a kvantum-elektrodinamikát. Ebben a szócikkben mi a szó legáltalánosabb értelmében használjuk.” „A kvantummechanika a fizika azon ága, amelyik a nanoszkopikus méreteknél történő jelenségeket vizsgálja; így az elemi részecskék viselkedését vagy például az olyan alacsony hőmérsékletű makrojelenségeket, mint a szuperfolyékonyság és a szupravezetés. A név abból a megfigyelésből származik, hogy bizonyos fizikai tulajdonságok egységi mennyiségként (latin: kvantum), nem pedig folyamatos (analóg) módon változnak.” *Kvantummechanika*. <https://hu.wikipedia>.

Németországban már rendeztek olyan pasztorál pszichológiai konferenciát, amelynek a kvantumfizika volt a fő témája.³

Az univerzum felépítése és működése a kvantumfizika felől

Az anyagnak tapasztalt valóságot tényleg csak anyagi természetűnek tartjuk, jóllehet az a bizonyos atomosz már régen tudott, hogy nem is annyira oszthatatlan. Úgy tűnik, hogy a 20. századtól a kvantumfizika siet a nyugati, fejlett ember segítségére, hogy megértesse régi, több ezer éves és távoli kultúrák ősi tanításait.

Holografikus világkép, morfikus mező, nem lokális kölcsönhatás, EPR-paradoxon, koppenhágai modell, ikerfoton-polarizációs koincidencia, pillangó-effektus, determinisztikus káosz, antianyag, antivilág, párhuzamos univerzumok, relativisztikus hullámegyenlet: hogy csak az ismertebb és számunkra relevánsabb nemcsak teóriákat, de mára már igazolt tényeket említjük.

Ezek részleteibe nem bocsátkozunk, maradjon ez a fizikusok területe, de az említettekből levonható következtetésekkel kapcsolatban a teológia, a lélektan is állást kell, hogy foglaljon.

Antianyag, antivilág⁴

Kezdhetjük azzal, hogy az anyagnak vélt világ egyáltalán nem feltétlenül anyagi, mert a részecskék hol hullámokként, hol anyagként viselkednek, azaz kettős természetűek. Ráadásul minden részecskének úgy tűnik, megvan az anti-párja is, amelyből egy egész antivilág létrehozható (Paul Dirac). 1928-ban Paul Dirac-nek köszönhetően egy újabb, az addigi (és mondhatom: jelenlegi) világképet, a realitásról alkotott józan, logikus elképzelést, sőt a fizikai törvényszerűségeket gyökeresen felforgató elmélet látott napvilágot.

Dirac az általános relativitáselmélet és a kvantummechanika addig ismert tételei közötti ellentmondás feloldására vállalkozott.⁵ Munkja eredményeként megszületett a rela-

org/wiki/Kvantummechanika, (2017. 03. 15.).

3. *Quantenphysik und Neurowissenschaften – Angriffe auf die Pastoralpsychologie? Tagungsbericht zur 36. Jahrestagung der DGfP* (2008) 30.04. bis 03.05.2008 in Hofgeismar. <http://www.pastoralpsychologie.de/jahrestagung-2008.html> (2018. 01. 11.)
4. Héjjas István, *A kvantummechanika kialakulása és egyes filozófiai és pszichol...*, <http://lmv.hu/node/5103>, (2015. 03. 08.) alapján.
5. Ennek az ellentmondásnak a matematikai szintű feloldásának egyik lehetséges megoldásaként úgy vélték a tudósok, hogy az ismert tér-idő dimenziókon túl ún. „extra dimenziókkal” is számolni kell. Így születtek meg a szuperhúr, szupergravitációs és szupermembrán elméletek, amelyek azt mondják ki, hogy a világ olyan hologram, amelyben az energia- és tömegmegmaradás elve mellett az információ-megmaradás elve is érvényesül, azaz információ nem veszhet el, csak átalakul. Ez további következtetéseket von maga után: az emberiség egész történelmében felhalmozódott információk nem merülnek el a személyes emlékezet homályában, vagy személyes tudattalan szintekre, hanem megmaradnak, és bizonyos módon hozzáférhetőek minden

tivisztikus hullámegyenlet, amely a szabad elektronok energiaszintjeinek lehetőségeit írja le. A részletektől eltekintve csak annyit jegyzünk meg, hogy ebből az adódott, hogy létezhetnek negatív energiaállapotú elektronok is, ami viszont további elméleti akadályokba ütközik. Ha léteznének negatív energiájú elektronok, akkor az összes elektronnak már el kellett volna sülyednie ebbe a negatív tartományba, az energiaminimumra való törekvés elve alapján. Ez azonban a Pauli-féle kizárási elvvel magyarázhatóan nem következik be, mert két elektronnak nem lehet teljesen azonos energiaállapota. Paul Dirac szerint a negatív energiaszintek már telítettek.

Létezik tehát negatív energiaállapot, de nem észleljük, mert nem tudunk kapcsolatba lépni vele, ezeket előbb „át kellene lökni” (pl. egy nagy energiájú fotonnal) a pozitív energia tartományba, azaz a „reális” világba.

Négy éven keresztül csupán elméleti spekuláció volt ez az elképzelés, azonban 1932-ben sikerült olyan kísérletet végezni, amely igazolta az „antielektron”, azaz a pozitron létezését! Később, 1955-ben kimutatták az antiproton, majd 1956-ban az antineutron, sőt számos egyéb antirészecske létezését is. Vagyis igazolhatóvá vált végső soron az „antianyag”, és ezzel az „antivilág” léte is. Ebből az antivilágból nézve viszont a számunkra most reálisnak tekintett világ lehet „antivilág”. S úgy tűnik, ez többé nem csupán teoretikus spekuláció.

Minden egy

Holografikus világkép⁶

A párhuzamos univerzumok létezésének feltételezése innen már csak egy gondolati lépés (Fred A. Wolf).⁷ A világunk hovatovább egységes egésznek tűnik, amit a holografikus világkép (David Bohm, Karl Pribram)⁸ vagy a morfikus mező (Rupert Sheldrake) elmélete

kor minden embere számára. Ehhez valami nagyon hasonlót állít Jung a kollektív tudattalan elméletének megalkotásával, amely azt mondja, hogy a psziché ilyen mélységeiben az emberi faj közös emlékezete tárolódik, elsősorban a nagy energiatöltésű archetipikus ösképek formájában, továbbá az individuum ezen a szinten létező egység megnyilvánulásai. Vö.: Jung és a tudattalan – Kollektív tudattalan. <http://www.aboldogitolegzes.eu/eloadas/jungi-pszichoanalizis/jung-es-a-tudattalan-8211-kollektiv-tudattalan/2/>, (2015. 03. 12.), továbbá: Héjjas István, *Paradoxonok a modern fizikában és a tudat kutatásában*. <http://realzoldek.hu/velemenyek/wp-content/uploads/2013/05/H%C3%A9jjas-el%C5%91ad%C3%A1s-sz%C3%B6vege.pdf>, (2015. 03. 12.).

6. *Hologram a való világ?* <http://index.hu/tudomany/holo0626/>, (2017. 03. 19.).

7. Héjjas István, *Kölcsönhatások az emberi tudat és a kvantumfizikai jelenségek között*, <http://hollosy.hu/resources/documents/kvantumfizikaestudat.pdf>, (2015. 03. 07.).

8. *Hologram a való világ?*, <http://index.hu/tudomany/holo0626/>, (2017. 03. 18.).

Szimulációk szerint hologram a világunk. http://index.hu/tudomany/2013/12/12/szimulaciok_szerint_a_vilagegyetem_egy_hologram/, (2017. 03. 18.).

Kovács József, *Lehetne-e világegyetemünk egy hologramuniverzum?* <http://www.csillagaszat.hu/hirek/ko-korai-vilagegyetem/ko-kulonleges-elmletek/lehetne-e-vilagegyetemunk-egy-hologramuniverzum/> (2015. 03. 05.).

ír le.⁹ 1982-ben egy francia kutató, *Alain Aspect* a párizsi egyetemen egyedülálló és érdekes kísérletet végzett: szubatomi szinten a részecskék képesek egymás közt az azonnali kommunikációra, tér- és időkorlátokat nem ismerve. Az Alain Aspect-féle kísérletből tehát az az – az einsteini relativitáselmélettel összeegyeztethetetlen - anomália született, hogy a fény terjedési sebességénél gyorsabb információáramlás lehetséges. David Bohm, az University of London fizikusa azt állítja, hogy az általunk megélt világ óriási hologram. Azaz, amit mi részleteiben, térben és időben elkülönítve észlelünk, az valójában egy összefüggő egész. A valóságnak a szemmel láthatónál (vagy helyesebben: éber tudattal nem észlelhető?) mélyebb rétegei, részei is vannak. Ezeket a szemmel nem látható, komplex dimenziókat nem érzékeljük, de ezeken a szinteken minden egy. A világot azért tapasztaljuk egymástól különálló részekként, mert mindig csak egy részletét vagyunk képesek érzékelni.¹⁰ Megjegyzésként még annyit, hogy ezt a Bohm-féle vizsgálatot követte Karl Pribram, a Stanford Egyetem neurofiziológusa, és alkalmazta az agykutatás terén. A fentiekkel megegyező következtetésekre jutott a valóság természetét illetően.

A holografikus világképnek, a „minden egy” fizikai elképzelésének a biológia tudománya felől is akadt megerősítője, nemcsak elméleti fejtegetésekkel, hanem kísérleti bizonyítékokkal is.

*Morfogenetikus mező*¹¹

Rupert Sheldrake nevéhez, illetve kutatásaihoz fűződik a morfikus energia, morfikus mátrix, vagy morfikus mező elnevezés. A Cambridge-i Egyetemen a növények törzsfajlását tanulmányozta, és arra kereste a feleletet, hogy a csíra hogyan differenciálódik növényé.¹² A sejtek genetikailag programozva vannak (s ez nemcsak a növényekre, hanem minden élőlényre, az emberre is igaz), és minden sejt ugyanazt a génállományt tartalmazza. De akkor hogy lehetséges, hogy ugyanaz a génállomány más funkciót hoz létre a szerve-

Michael Talbot, *Holografikus Univerzum*. EzVan Kiadó, 2009.

9. Vö. Rupert Sheldrake, *Hét kísérlet, amely megváltoztathatja a világot*. Bioenergetic Kiadó Kft, 2003.
10. Akváriumban a hal szemből és oldalról nézve! Vö. *Hologram a való világ?*, <http://index.hu/tudomany/holo0626/>, (2017. 03. 19.).
11. *Morfogenetikus mező*. in <http://www.anyulurege.hu/hellinger-csaladfelallitas-morfogenetikus>. *A közös emlékezet*. http://anyulurege.hu/a_kozos_emlekezet, (2017. 03. 22.) Lásd még: *Morphogenetic field*, https://en.wikipedia.org/wiki/Morphogenetic_field, (2017. 03. 22.). Kovács-Magyar András, *A morfogenetikus mezők és a Matrix-információs kvantummezők létezésére bizonyíték a Matrix Drops Computer*. <http://www.matrixdrops.com/hu/hirek-matrix-drops/a-morfogenetikus-mezok-es-a-matrix-informacios-kvantummezok-letezesere-bizonyitek-a-matrix-drops-computer>, (2017. 03. 19.). Hank Kata, Rupert Sheldrake: *A morfogenetikus mező, avagy a mátrix létezik*. <http://mul.hu/magazin/464-rupert-sheldrake-a-morfogenetikus-mezo-letezik>, (2017. 03. 19.). Rupert Sheldrake: *The 'heretic' at odds with scientific dogma*. <https://www.theguardian.com/science/2012/feb/05/rupert-sheldrake-interview-science-delusion>, (2017. 03. 19.).
12. *A közös emlékezet*, http://anyulurege.hu/a_kozos_emlekezet, (2017. 03. 22.).

zetben? Az öröklődést nemcsak a génállományra lehet vonatkoztatni, hanem szerinte a tudásra, tudatra is.

Számára az a magyarázat adódott, hogy a fejlődő szervezetet mezők informálják. Ezeket a mezőket nevezte el morfogenetikus mezőknek, a morphé = forma, és a genesis = létrejövés? szavakból. Ezek a morfogenetikus mezők is egy nagyobb egység, a morfikus mező részei. Sheldrake szerint ez vonatkozik „az egyének magatartását koordináló szociális mezőkre is.” „Minden egyes morfikus rendszer, hasonló szervezetek sokaságához kapcsolódik, a fajának egy kollektív vagy egyesült emlékezetéhez nyúlik vissza, és járul hozzá saját maga is.”¹³ Ezt a jelenséget C. G. Jung kollektív tudattalannak nevezte az ember világában.

Sheldrake szerint ezen morfikus mezőn keresztül az emberek tudata összeköttetésben áll másokkal és az egész környezetükkel is, csakúgy, ahogyan ezt Jung írta le a kollektív tudattalan kapcsán, ezáltal van kapcsolatunk a közös emlékezetmezővel is. Kollektív tudat, kollektív emlékezet: ezeken keresztül potenciálisan végtelen információ birtokosává válhat az emberiség, amely morfikus rezonanciával öröklődik, és emlékeket, érzéseket, tudást, megérzéseket közvetíthet egymásnak. Olyan világról beszél tehát Sheldrake, ahol minden nagyobb egység része, és amelyben minden élőlény összeköttetésben van a kollektív emlékezet, kollektív tudat révén, amelyben az információáramlás a morfogenetikus mező révén valósul meg. Ráadásul ez a morfikus mező olyan hálót alkot, amely révén az élőlények közötti összeköttetés nem helyhez kötött (lásd: kvantumfizika, non-lokális kapcsolatok), és az információáramlás térben és időben távol lévő egyedek között is akadálytalan lehet. Ezért állapítja meg azt is, hogy a paranormálisnak tartott jelenségek, mint pl. telepátia, „hatodik érzék” stb., egyáltalán nem megmagyarázhatatlan, és nagyon is valóságos jelenségek. Ez azért jelentős, mert az elkülönültség-tudat ezek szerint csupán illúzió, a kondicionált elme képzete.

Nyilván azonnal asszociálunk, és nem is véletlenül, Jung kollektív tudattalan elméletére.

EPR-paradoxon, nem lokális kölcsönhatás¹⁴

A hullámtermészetű anyagvilág ezen felül sokkal inkább esemény-jellegűnek, folyamatnak fogható fel. Amit szilárdnak, változatlanak is tapasztalunk, csupán a kellőképpen

13. *Morfogenetikus mező.* in <http://www.anyulurege.hu/hellinger-csaladfelallitas-morfogenetikus>.
Lásd még: http://en.wikipedia.org/wiki/Morphogenetic_field

14. Héjjas István, *Az EPR paradoxon.* <http://www.evilagonline.hu/modules.php?name=archiv&file=olvas&cikk=200506-42d82281330ec>.

Dr. Héjjas István, *A kvantummechanika kialakulása és egyes filozófiai és pszichol...* <http://lmv.hu/node/5103>, (2017. 03. 22.).

Dr. Héjjas István, *Kölcsönhatások az emberi tudat és a kvantumfizikai jelenségek között.* <http://hollosy.hu/resources/documents/kvantumfizikaestudat.pdf>, (2015. 03. 07.) alapján.

Dr. Héjjas István, *Paradoxonok a modern fizikában és a tudatkutatásban.* <http://realzoldek.hu/velemenyek/wp-content/uploads/2013/05/H%C3%A9jjas-el%C5%91rad%C3%A1s-sz%C3%B6vege.pdf>, (2017. 03. 22.).

lassú folyamat és az emberi tudat időbelisége találkozásának eredménye. Azaz ha lenne pl. egy kellően rövid életű élőlény, amely rövidebb életű volna pl. egy villámlásnál, akkor a villámlást nem folyamatnak, hanem stabil, állandó képződménynek érzékelné, mint amilyenek az ember érzékeli pl. az egyiptomi piramisokat.¹⁵ Ez nagyon egybecseng a távol-keleti kultúrák, hinduizmus, buddhizmus, taoizmus tanaival: minden változik, és hogy a világ „maya”, illúzió.

Az Einstein–Rosen–Podolsky neveihez köthető EPR-paradoxon szerint, ha egy kvantumobjektum részeire szakad, a részek között, bármilyen távol is kerüljenek, úgy tűnik, mintha nem szakadna meg a kapcsolat, azaz amint az egyikkel történik valami, abban a pillanatban ugyanaz történik a másikkal is, anélkül, hogy köztük bármilyen kapcsolat is lenne. Ez csak úgy volna lehetséges, ha az információáramlás a két részecske között gyorsabb volna a fénysebességnél, amiről Einstein óta tudjuk, hogy lehetetlen. Másról lehet szó: a két részecske valójában nem kettő, hanem egy egységes egész része. Pont úgy, mintha egy akváriumban úszkáló halat nézegetne két ember, csak az egyik oldalról, a másik szemből: két különböző dolgot látnak, de a közös az, hogy amint a hal megmozdul, „mindkettő” kép éppen úgy változik, pontosan egyszerre. Ezzel szinte természet tudományosan tökéletesen magyarázható Jung szinkronicitás elmélete, de ez adhat magyarázatot a telepátia és a pszichokinézis jelenségeire is.

Koppenhágai-modell¹⁶

A koppenhágai-modell pedig, amely N. Bohr és W. Heisenberg nevéhez fűzik, azt állítja (Einstein határozott ellenvetése ellenére), hogy a vizsgáló vagy megfigyelő tudat olyannyira befolyásolja a megfigyelés tárgyát, hogy maga a vizsgálat vagy megfigyelés folyamata hozza létre azt. Azaz a valóság, amit a tudat annak érzékeli, az abban a pillanatban áll össze, amint a tudat megfigyelő tevékenységet végez, tehát nem létezik „objektív”, a szubjektumtól független valóság.

Ez szorosan összefügg azzal, hogy a részecskék kettős természetűek, vagyis a részecskével együtt hullám is létezik, amelyet hullámfüggvény ír le, ezt pedig a híressé vált Schrödinger hullámegyenlet megoldásaként számítható ki, s amelyből az is következik, hogy csak valószínűségekről lehet beszélni, a hullámfüggvények alapvetően ún.

15. Héjjas István, *Az anyag: káprázat vagy valóság?* (Világokon át 1. rész), <https://www.youtube.com/watch?v=ncwcietSuQvk&list=PLoC122oBCA437FF97>, (2017. 03. 18.).

16. Héjjas István, *Kölcsönhatások az emberi tudat és a kvantumfizikai jelenségek között*. <http://hollosy.hu/resources/documents/kvantumfizikaestudat.pdf>, (2015. 03. 07.)

Héjjas István, *Anyag és tudat*, <http://www.evilagonline.hu/modules.php?name=archiv&file=olvas&cikk=200503-4270127b61997>, (2017. 03. 22.)

Dr. Héjjas István, *Paradoxonok a modern fizikában és a tudatkutatásban*, <http://realzoldek.hu/velemenyek/wp-content/uploads/2013/05/H%C3%A9jjas-el%C5%91ad%C3%A1s-sz%C3%B6vege.pdf>, (2017. 03. 22.) alapján.

Lásd még Frecska Ede, *Kvantumpszichológia c. ea.* http://pszichologia.blog.hu/2007/04/12/kvantumpszichologia_dr_frecska_ede_pszichologia, (2017. 03. 18.)

szuperponált állapotban vannak. A tudatos megfigyelés hatására ezek a szuperponált hullámok összeomlanak, és létrejön a manifeszt valóság (Goswami). Vagy nem is omlanak össze? (Fred A. Wolf)¹⁷

Jogosan merül fel a kérdés és a kétely azt illetően, hogy ezek a mikrovilágban megfigyelt kvantumfizikai törvényszerűségek érvényesülhetnek-e a makrovilágban is? Az emberi tudatnak az anyaginak vélt világra van-e, és ha igen, milyen hatása, befolyása van?

A *nem lokális kapcsolatokkal* (kvantum összefonódás) összefüggésben végzett Ganzfeld-eljárás, a telepátia kutatás, a Jung által nevesített szinkronicitás jelensége arra utalnak, hogy a tudat hatással van az anyagi világra is. Ugyanerre következtethetünk egyes tudati tevékenységek vizsgálata kapcsán (pl. álmok kísérletek, lucid álmok – Montague Ullmann, Fred A. Wolf; neurológiai vizsgálatok – Karl Pirlbrim; a holotropikus terápia – Stanislav Grof és felesége), amelyek pedig a holografikus világméretet látszanak igazolni, s ezt a feltételezést erősítik Roger Penrose és Robert A. Wilson megállapításai is, amelyeket az alábbiakban ismerhetünk meg.

A továbbiakban a tudat és anyaginak vélt világ közti kölcsönhatások lehetőségeibe pillantunk bele.

A tudat és a realitás: hatások, kölcsönhatások lehetőségei

Kondicionált tudat – tiszta tudat

Visszatérve arra, hogy a tudatos megfigyelés hatására jön létre a manifeszt valóság: a kérdés azáltal válik izgalmassá, hogy vajon mitől függ és hogyan befolyásolható az, hogy a tudat ilyen vagy amolyan „valóságot „válasszon” ki? A lélektan felől nézve, az elme kondicionáltsága, amely a szocializáció különféle színterein keresztül alakul ki, tudjuk, hogy alapvetően befolyásolja a valóságérezkelést. Azt vagyunk képesek észrevenni és realizálni, amire a kondicionáltságából adódóan lehetőségünk nyílik. Ezekben az elmeprogramokon tudatosan megfelelő módszerekkel képesek vagyunk változtatni – tanulási folyamat. Az egyik módja az a meditáció, amely során az elme, a tudati tartalmak, amelyeket összefoglaló értelemben most csak gondolatokként emlegetünk, lecsendesítésére törekszünk, azaz a gondolatok, valóságkonstrukciók, prekonceptiók stb. fölé igyekszünk emelkedni, eljutva a tiszta tudat állapotába, mint amely egy sima papírlaphoz hasonlóan, megszabadulva a programozottságtól, képes magába fogadni új dolgokat is.

Anyag és tudat kölcsönhatásának lehetősége

A kvantumfizika felől közelítve pedig azért bír jelentőséggel a meditáció során megélt tiszta tudat, vagy módosult tudatállapot, mert ami a kvantumfizika által eddig vizs-

17. Vö. dr. Héjjas István, *Paradoxonok a modern fizikában és a tudat kutatásban*, <http://realzoldek.hu/velemenyek/wp-content/uploads/2013/05/H%C3%A9jjas-el%C5%91rad%C3%A1s-sz%C3%B6vege.pdf>, (2017. 03. 22.).

gált mikrovilágban érvényes, azok számára úgy tűnik, hogy a makrovilágunkban az ilyen tudatállapotok teremtenek megfelelő környezetet. Roger Penrose szerint kvantumfizikai törvényszerűségek nemcsak a mikrovilág, hanem a makrovilág szintjén is érvényesülnek. Elmélyült, meditatív tudatállapotokban „az agysejtek kapcsolódási pontjai éppen abba a mérettartományba esnek, ahol a hullámfüggvény még éppen létrejöhet.”¹⁸ Ebben az állapotban az „emberi agysejtek egymással összehangolt, koherens szuperponált állapotba kerülnek, hullámfüggvényeik szinkronozódnak, s emiatt kreatív ötletek óriási választéka merülhet fel.”¹⁹

A kvantumfizikai határozatlanság és a tudat²⁰

Robert A. Wilson²¹ is hasonló következtetésre jutott: a kvantumfizikai törvényszerűségek a makrovilág szintjén is megjelenhetnek. Számára a kiindulási pont az, hogy a mikrofizikai szinten észlelt jelenségek fizikai paraméterei nem folyamatosan, hanem csak ugrásszerűen (kvantumugrások) képesek változni. Az ugrásszerű változások azonban együtt járnak a részecskék közötti kölcsönhatásokkal, melyek állapotát csak valószínűségi függvényekkel lehet leírni, azaz a kvantumugrások helyét és idejét teljes pontossággal nem lehet rekonstruálni, amit kvantumfizikai határozatlanságnak nevezünk, s ezeken a határozatlanságokon keresztül vagy általuk lehet kapcsolódási pontot találni a mikro- és makrovilág között. Tehát a mikrovilágban létrejövő kölcsönhatások során keletkezett kvantumhatározatlanság következményei megnyilvánulnak a makrovilágban is, amelynek tanúi pl. a determinisztikus káosz, vagy a pillangó-effektus.

A tudat és a gondolatok, hit, meggyőződés a külvilágra, vagy a szervezetünkre gyakorolt hatására a kvantumfizika ezen a ponton szolgáltathat magyarázatot: úgy tűnik, hogy a tudat legalább csekély mértékben képes befolyásolni a kvantumugrások során keletkező kölcsönhatások valószínűségi függvényeit, mely aztán hihetetlen mértékű változást eredményezhet makro szinteken, hasonlóan a pillangó-effektusnak nevezett jelenséghez.

18. Héjjas István, *Anyag és tudat*, <http://www.evilagonline.hu/modules.php?name=archiv&file=olvas&cikk=200503-4270127b61997>.

Héjjas István, *Kölcsönhatások az emberi tudat és a kvantumfizikai jelenségek között*. <http://hollosy.hu/resources/documents/kvantumfizikaestudat.pdf>, (2017. 03. 15.)

19. Uo.

20. Héjjas István, *Placebo*. <http://www.pointernet.pds.hu/ujzagok/evilag/2002-ev/10/20070313212340806000000643.html>, (2017. 03. 13.).

Héjjas István, *Paradoxonok a modern fizikában és a tudat kutatásban*. <http://realzoldek.hu/velemenyek/wp-content/uploads/2013/05/H%C3%A9jjas-el%C5%91ad%C3%A1s-sz%C3%B6vege.pdf>, (2017. 03. 22.) alapján.

21. Az 1990-ben publikált *Quantum Psychology – How Brain Software Programs You & Your World* c. könyve magyarul is megjelent (Robert A. Wilson, *Kvantum pszichológia*, Mandala Véda kiadó, 2002.). Ezzel az úttörő munkájával egy új jelentéstan kidolgozását valósítja meg a humán- és társadalomtudományok számára az egzisztencializmus, a fenomenológia felvetéseinek és a kvantumfizika, elsősorban a koppenhágai –modell integrációja által. (Varga Csaba, Robert A. Wilson, *Kvantum pszichológia* című könyvének ismertetőjéből.)

Ezen túlmenően Wilson is eljut a korábban már tárgyalt, a kvantumfizikában non-lokális kapcsolatokként ismert jelenségek, valamint a tudat és a külvilág közötti kölcsönhatásokban megfigyelhető bizonyos jelenségek azonosítására. Erre a feltételezésre az ún. ikerfoton polarizációs koincidencia kísérletekből jut. Mindezekből egy további közismert tény magyarázatára is következett: nevezetesen hogy a tudatunk kreálja a valóságot. Mindenki tudatában kisebb-nagyobb mértékben más „valóság” van, mert a külvilágból érkező ingereket érzékszerveink csak zajos csatornán keresztül képesek továbbítani az agynak, s ezekből a jelekből a tudat az, amely valóságot konstruál, amely bár virtuális valóság, de az egyetlen a tudat számára.

Wilson a tudatot továbbá helyhez nem kötött, rejtett változóként definiálja. Nem lokalizálható az agyunkhoz, és semmilyen helyhez. Ebből kifolyólag kapcsolatot képes teremteni a térben és időben távol álló más tudatokkal, a külvilág dolgaival, sőt a test halála után sem tűnik el, miután nem az agyhoz köthető. Ezzel együtt felszámolja az anyag és tudat dualizmusát, kettősségét is, mint ahogy Einstein a tér és idő szeparáltságát, s nem kevesebbet állít, mint hogy a tudat számára nincsenek térbeli és időbeli korlátok.²²

Mindezekből számunkra most az a lényeges, hogy a fentiek szerint meditatív tudatállapotban képesek vagyunk a végtelen sok „valóság” közül választani, sőt, azáltal engedünk teret a minél többféle realitás-lehetőségek keletkezésének, ha tudatunk megfigyelő, meditatív állapotban, gondolatoktól kiüresedve hagyja, hogy minél több szuperponált hullámfüggvény keletkezzen. Továbbá fontos kiemelni azt, hogy objektív valóság nincs, mert az mindig a megfigyelőtől függ, s a gondolatok „teremtő ereje” ilyen értelemben (is) valóság.

Tudatprogramozás: vizualizáció

A meditáció szó kapcsán meg kell különböztetni a megnyíló és a koncentrációs meditációt. Az előbbi során nincs tárgya a meditációnak, a tudat az egyszerű megfigyelés állapotában van, s aztán ezt az ellazult állapotot lehet felhasználni az elme programozására, valamely vágyott cél érdekében, mégpedig annak élethű, mély átéléssel, nagy érzelmi töltéssel megjelenített vizualizációja által. Lélektanilag nézve az ily módon átélt képek azért segítenek annak realizálásában, mert tudattalan programként automatikusan (akár a tudat elől rejtett módon) a vágyott cél elérése felé irányítják gondolatainkat, döntéseinket, cselekedeteinket stb. A kvantumfizika pedig azt állítja, hogy a gondolatok (itt képek, mint tudati tartalmak), maguk is energiák, csakúgy, mint az egész univerzum végső soron, s ezek a hullámtermészettel is rendelkező energiák interferencia jelenséget hoznak létre. Az azonos hullámok azonos fázisban találkozáva erősítik egymást, létrehozva a vizualizált valóságot. Ebből ered a sokat emlegetett „vonzás törvénye”, vagy a „gondolatok teremtő ereje” kifejezések, bár ez utóbbi kapcsán megjegyezzük, hogy valójában nem a gondolat

22. Varga Csaba: Robert A. Wilson, *Kvantum pszichológia* című könyvének ismertetőjéből.

Lednyiczky Gábor, Világokon át 9. rész – Elménk birodalma: tudat, módosult tudat, <https://www.youtube.com/watch?v=KGQztPv8Uqc&index=10&list=PLoC122oBCA437FF97>, (2017. 03. 18.).

teremt, mert az is egy konstruktum, hanem a tudat hozza létre a gondolat holografikus vázát (Dienes István).

Utalnék Dr. Frecska Ede egyik, a közelmúltban *Kvantumpszichológia* címmel elhangzott előadására (Budapesti Pszichológiai Napok, 2007. április 14.), amiből többek között azt vonható le, hogy a kvantumfizika térhódításával, úgy tűnik, közelebb kerülhet egymáshoz az egzakt tudományok képviselője, a parajelenségek kutatója, a pszichológus (főleg a jungiánus irányzatra utalt) és a teológus. Nem véletlenül van születőben egy még újabb tudományág, ez pedig a kvantumpszichológia. Frecska Ede szerint is a szignál non-lokalitás az a kvantumfizikai törvényszerség, amely segítségével magyarázatot találhatunk a – jelen tanulmányban ugyan nem vizsgált – módosult tudatállapotok és spirituális élmények által megjelenő egyes, eddig megfejthetetlen jelenségekre. A kvantumfizika dualisztikus modelljének segítségével elérhetővé váló interpretációk azzal magyarázhatók, hogy ez a modell a hétköznapi tudatállapotokra jellemző perceptuális–kognitív–szimbolikus megismerés mellé egy direkt–intuitív–nonlokális információ-felvételt rendel, amely a szignál nonlokális elvén alapszik. Azonban meg kell különböztetni a módosult tudatállapotok integratív formáit a dezintegratívától. Az előbbiben érvényesül a direkt–intuitív–nonlokális információ-felvétel, s ez a tudatállapot jellemző spirituális élmények átélésekor, míg az utóbbi állapotok közé sorolja a delíriumot, vagy pszichózisokat. De a spirituális gyakorlatok által elért módosult tudatállapotok is általában a mögötte álló spirituális kontextussal, illetve abban érvényesülnek, attól elszakítva pusztán tudatmódosító gyakorlatokkal előidézve nem ritkán dezintegratívvá válnak.²³

Teológiai megfontolások

A teológia számára releváns kérdésként merül fel, hogy befolyásolják-e a hagyományos értelemben vett istenhitünket és vallásgyakorlatunkat a fenti ismeretek? Ha igen, hogyan?

Ha a pszichés-mentális tevékenységek, a tudatnak az anyaginak vélt világ alakító, befolyásoló hatásának kvantummechanikai, kvantumpszichológiai elméleteit tanulmányozzuk, érdekes és elgondolkodtató lehet az Istennel való kapcsolatot, a vallásgyakorlás egyik alapvető elemét, az imádságot is, mint *actus humani*-t ezen ismeretek szempontjából is vizsgálni. E ponton az egyszerűség kedvéért a pszichodinamikai folyamatok mentén kétfajta imatípust különböztetünk meg: aktív pszichés-mentális tevékenységeket feltételező és ezt nélkülöző vagy csökkentő imákat, imaállapotokat. Előbbiek közül kiemeljük a kérőimádságot, utóbbiakhoz pedig a meditáció, szemlélődő imádság, szemlélődés állapota sorolandó.

23. Frecska Ede, *Kvantumpszichológia* c. ea. http://pszichologia.blog.hu/2007/04/12/kvantumpszichologia_dr_frecska_ed_e_pszichologia, (2017. 03. 18.).

Kérőima

Az imádságunkat, pontosabban: imádkozásunkat alapvetően meghatározza többek között istenképünk, amelybe szervesen beletartoznak a hozzá intézett imádságokkal kapcsolatos elvárások, elképzelések is. Ezek pedig az általánosságban, azaz vallási vonatkozástól függetlenül értett hitrendszerek részei. Az alapján szólunk Istenhez, amilyennek el tudjuk képzelni, amilyen kép él bennünk róla, és csak olyan elvárásokat fűzünk az imádsághoz is, amely elvárásokat kialakítottunk, kialakultak bennünk ezzel kapcsolatban. Ha valaki számára Isten jóságos atya, aki várja kívánságainkat és kész az ő saját akarát is megváltoztatni, az bátran meri felvállalni legbensőbb vágyait is, és meri elé tárni, de aki számára Isten inkább önkényúr, ki elé csak félelemmel vegyes tisztelettel lehet közeledni, kérni is csak azt mer majd, amit „illik.” Könnyen elképzelhető, hogy mindkét típusú embert igazolni is fogja a tapasztalata: azt érzékeli majd, amit előfeltevésként hisz, a realitást a saját hitrendszerén keresztül lesz képes észlelni, és az önbeteljesítő jóslatok mintája „teremteni.” „Legyen neked a te hited szerint!”

Amit hiszünk, azt tudjuk igaznak is tapasztalni, és ez úgy tűnik, nemcsak lélektanilag igazolható, hanem a kvantumfizika törvényeivel is. Teremtő módon alkotja, befolyásolja tudatunk a valóságot, az anyagi világot is beleértve.

Az üresség teremtő ereje

Meditáció, elmélkedés

A meditáció szó a görög *μηδομαι*: elgondolkodom; *μελέταν*: táplál, gondoz, méhében hordoz, megszívlel, kívülről megtanul; illetve a héber *hagha*: félhangosan mormolni, dörögni, valamint a latin *meditari*: átgondolni, végiggondolni, valamiről elgondolkodni; *ruminare*: emésztetni, kérődzni szavakból származik.²⁴ Magyar megfelelője az elmélkedés.

Az egyházi értelemben vett meditáció az imádság második fokozata, a szóbeli ima (oratio) után. Aktív lelki tevékenységet igényel, amely során valamely (pl. szentírásból) kiválasztott rövid mondat vagy történet fölött elidőzik a meditáló, a szöveget gyakran ismételi, a jelenetet elképzelel, érzékletesen beleéli magát, és hagyja, hogy a meditáció tárgya hasson rá, alakítsa gondolatait, érzelmeit, vágyait, ebből kifolyólag cselekedeteit, és egész életét. Ezáltal a meditáció tárgyának intellektuális-emocionális és affektív megfontolását végzi.²⁵ A gyakran ismételt szöveg vagy a pszichébe égetett kép a tudattalanba merülve aztán a meditációra szánt időn kívül is kifejti hatását, így alakítva az életet.

24. Rolf Zerfass, *Nevedet hirdetem*. (Ford.: Várnai Jakab OFM), Bp, 238–239. Eredeti cím: *Grundkurs Predigt 1. Spruchpredigt 2. Textpredigt*, Düsseldorf 1987; Elmélkedés, meditáció, <http://lexikon.katolikus.hu/> (2013. 02. 19.).

25. *Elméledés, meditáció*. <http://lexikon.katolikus.hu/> (2013. 02. 19.) „A Szentírásban az elmélkedés helye a szív, a legtöbb esetben ez végzi azt az intellektuális tevékenységet, melyet mi a fejnek és az agynak tulajdonítunk. (Vö. Zsolt 9, 12; Jób 8, 10; Sir 6, 32; 7, 3; Bír 16, 15). Elmélkedés, meditáció, <http://lexikon.katolikus.hu/> (2013. 02. 19.)

Azonban a pszichológiában s a hétköznapi szóhasználatban ismert meditáció a fentebb bemutatott értelmű kifejezéstől eltérő jelentéssel bír. A lélektan és a köznyelv is általában a távol-keleti, nem keresztény vallások, filozófiai rendszerek azonos hangzású kifejezését használják, és azt a folyamatot, cselekvést értik alatta, amely a keresztény terminusban a szemlélődő imának vagy szemlélődésnek felel meg.²⁶

26. A következő meghatározás a meditációra a Wikipédiából származik, s azt mutatja, hogy könnyen keveredhetünk fogalomzavarba, ha az egyházi terminológiával vetjük össze a lélektan és/vagy a köznyelv szóhasználatát. A Wikipédia egy általános definíciót így fogalmaz meg: „A meditáció rendszerint olyan lelkiállapotra utal, amikor a testet tudatosan ellazítjuk, és szellemünket átengedjük a nyugalomnak és a belsőnkre való koncentrálásnak. A cél a lelki béke, megnyugvás keresése. ... A meditáció jelenlét. Megszűnik minden, az Itt és Most van. Nem csupán egy dologra koncentrál az ember, mert ezáltal megítéli az összes többi. Meditáció során kontemplálunk...” in Meditáció, <https://hu.wikipedia.org/wiki/Medit%C3%A1ci%C3%B3> (2008. 07. 24.). A *Lexikon für Psychologie und Pädagogik* (<http://lexikon.stangl.eu/418/meditation/>) (2011. 02. 06.) jobban differenciál: „A meditáció (a szó a latin *mediatio* = középre irányultság, *medius*: középítő, *medium*: közép kifejezésekből eredeztethető) sok vallásban és kultúrában megtalálható spirituális gyakorlat. Figyelem- és koncentrációs-gyakorlatokkal a lélek megnyugvására és összpontosítására törekszik. Az elérendő tudatállapotot, tradícióknak megfelelően, a csend, üresség, panoráma-tudat, eggyé-válás, az itt-és-most-ban való lét, a gondolatoktól való megszabadulás kifejezésekkel írják le. A pszichológiában a relaxációhoz tartozó, a vallás területéről származó eljárás mód. Misztikus dimenzióját általában figyelmen kívül hagyják. ... Hatékonyságát ... pl. a stressz-oldás, asztma, alvászavarok, szenvedélybetegségek, neurotikus zavarok, önismeretfejlesztés esetében ... számos vizsgálat bizonyítja. ... Az agyban lejátszódó változások EEG-vel mérhetőek.” Tehát a „pszichológiai meditáció” nem azonos a vallásgyakorlati meditációval, az elmélkedéssel. A lélektan a meditációt a távol-keleti japán és kínai buddhizmusból, a zen gyakorlatokból (zazen) illetve a jógából eredezteti. Ezek a vallási-szellemi irányzatok a meditáció szót alkalmazzák arra az aktusra, amely pszichikai folyamatait tekintve nagyon hasonló a kereszténység kontemplatív imádságához és a kontemplációhoz. A lélektan a meditáció egyik hagyományos módszerének az ún. *megnyíló meditációt* (opening up) tartja, a másiknak az ún. *koncentrációs meditációt*. Az előbbiben a cél kilépni a folyton áramló és változó gondolatok özönéből, és kívülről nézve, csak hagyni, hogy egyik gondolat jöjjön a másik után, de egyikbe sem szabad beleszállni. Ezáltal érhető el a tökéletes ellazulás, a test és a szellem szabadon engedése, a pszichikum kiüresedése, és az érzékszervi depriváció állapota. In ZAUNER, É., „A meditáció”, in *Ökumené* 1 (1995)?, 43. A koncentrációs meditációnál is hasonló a végcél, de ellenkező úton indul el: egy pontra fókuszálja a figyelmet: ez lehet tárgy, eszme vagy lehetnek bizonyos szavak. Tehát meghatározott témára vagy tartalomra irányul. Uo. 44. A nyugati világ emberének az ő gondolkodásmódjához, mentalitásához és életviteléhez leginkább alkalmazkodó, annak legjobban megfelelő meditációs gyakorlatot Maharishi Mahesh indiai jogi fejlesztette ki, ez a *transzcendentális meditáció* (TM): egy meghatározott, egyenletes légzésszámot, és egy sajátos mantra-hangot egymással összekapcsolva folyamatosan kell ismételtetni, amíg létre nem jön a TM-re jellemző tudatállapot. In Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem, Susan Nolen-Hoeksema, *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. 185. Ez a módszer nagyon hasonlít a keleti kereszténység szemlélődésbe vezető imagyakorlataihoz, amennyiben itt is egy szó (mantra) ismétléséről van szó, mint pl. a Jézus-ima esetében.

Szemlélődés, kontempláció

A szemlélődés görög megfelelője θεωρία, a latinban pedig a contemplatio. A szemlélődést eredetileg a pogány madárjós által kijelölt helyen, a templum-ban az égi jelek kémlelésére értették, a keresztény vallásgyakorlatban az imádság harmadik fokozatát értjük alatta, habár a kifejezés nem pontos. Ugyanis a szemlélődés maga már nem imádság, hanem állapot; amelyben megszűnik minden mentális-pszichikai aktivitás; az alany-tárgy felosztottság, vagyis Isten és a tőle elkülönültnek érzékelt Én kettőssége; ahol megszűnik az imádság és az „imádkozó” csak elmerül Isten jelenlétében. A szemlélődő ima gyakorlása során jelenvalóvá igyekszünk tenni önmagunkat az örökké jelenlévő Isten számára, mindenünket „eladva”, mindenről lemondva, csak Rá figyelünk: a cselekvés, a gondolkodás mezejéről a figyelés, a jelenlét színterére lépünk. Nincsenek elérendő célok, nincsenek elvárások, élmény-keresés stb. Csak figyelem, jelenlét, mert Isten, aki az örök Van, is csak a jelenben él, az örök most-ban, minthogy időn (téren) kívüli, tehát igyekezetünk a múltban és a jövőbe repítő gondolataink áramából való kilépésre irányul.

Istenre hagyatkozás

A meditáció és főleg a szemlélődés során a saját elképzeléseket egyre jobban felváltja az Istenre hagyatkozás. Az elcsendesült elme teljesen átadja magát a valóságnak, Istennek, ezáltal teret engedve annak, amit Ő akar adni, amiben Ő akar részesíteni. Ebben a mentális csendben kap paradox módon mégis sokkal többet, legalábbis potenciálisan, amit a teológiai magyarázat mellett a kvantumfizika felől közelítve is beláthatunk, ugyanis a megfigyelés (itt értsd: fókusz egy célra) szünetelése hatására a hullámfüggvények szétterülve egyre több potenciális realitást tesznek lehetővé.²⁷

Az ember a mély, meditatív tudatállapotban végzett meditációi, kontemplatív imái során képes elszakadni a kondicionált elme fogságából. A belső csendben, a gondolatok-képek-érzelme-k-vágyak nélküli valódi én képes azt a megfigyelőt megtapasztalni, aki egyrészt már nem önös-egoista elképzeléseitől, a teremtett világra irányuló ilyen-olyan vágyaitól vezéreltetve imádkozik *valamiért*, hanem önvalójában felismeri az isteni tudatosságot, képes az örökkévaló most-ban, mint egyedül létező realitásban maradni. A valódi én akarata többé nem különül el Isten akaratától. Ebben az állapotban a „kérjetekek bármit, megkapjátok” valósággá válik. Megtapasztalja tehát az egós ént megfigyelni képes, és azon túl lévő tiszta tudat teremtő erejét is.

Pszichológiai és teológiai dimenziók találkozása

A pszichoterápia egyre komolyabban foglalkozik a meditációval, a rá épülő szemléletmódokkal, és ezek jelentőségével a mindennapi életvitelre, a testi-lelki gyógyulásra gyakorolt hatásával. Napjainkban ilyen irányzat az ún. 'mindfulness' és a rá épülő terápiák

27. Héjjas István, *Anyag és tudat*. <http://www.evilonline.hu/modules.php?name=archiv&file=olvas&cikk=200503-4270127b61997>,

Héjjas István, *Kölcsönhatások az emberi tudat és a kvantumfizikai jelenségek között*. <http://hollosy.hu/resources/documents/kvantumfizikaestudat.pdf>, (2017. 03. 15.).

(Mindfulness Based Stress Reduction, Mindfulness Based Cognitive Therapy),²⁸ amely a pillanat, a jelen tudatos és teljes megélésre épül, s a gondolatok áramlatából való kilépést célozza meg.

Joggal vetődik fel a kérdés, hogy ha a módszerek, az alkalmazott eljárások –létén, hogy a technikájukat, dinamikájukat tekintve teljesen azonosak –, tekintetében van-e különbség a pusztán pszichológiai értelemben vett meditációk és a vallásgyakorlatok meditációi, kontemplációs gyakorlatai között, és ha igen, minek mentén definiálhatjuk ezeket?

Különbség van, mégpedig az interpretáló elme, tudat, és ezen tartalmak nyelvi kifejezésformái szintjén. Egyrészt a valóságfogalom és -érzékelés nagyon szubjektív, ahogy korábban láttuk, a megfigyelő tudat hozza létre. Majd ezt a mentális reprezentációt, amely már többé-kevésbé egyedi, közvetíti nyelvi kifejezésformákkal. Másrészt ez nem mond ellent annak, hogy a valóság egységes egész, csak az előbb ismertetett módon abból érzékelhető rész lesz nagyon szubjektív és egymásétól különböző. Végeztek orvosi vizsgálatot különböző vallású, meditáló szerzetesekkel. Az EEG-vel vizsgált agyi aktivitás mindnyájuknál ugyanaz volt, de amint beszámoltak élményeikről, úgy tűnt, mintha teljesen különböző eseményt éltek volna át, különböző élményekben lett volna részük.

Érdeemes lenne ezt továbbgondolni nemcsak a különböző felekezetek vagy vallások egymáshoz való közeledése miatt, de az élet számos területén a tőlem különböző másikkal való konstruktív párbeszéd lehetőségei tekintetében is.

A pszichoterápiának és a vallásgyakorlatnak mások a célkitűzései. A terápiás módszerek valamit el akarnak érni, *antropológiai, horizontális* síkon: nyugalom, béke, stressz- és szorongásoldás, realisabb valóságérzékelés stb.

Az ima nem „akar” ilyesmit elérni, az imádkozónak legalábbis ezek nem direkt szándékai. Az imádkozás egyetlen célja, hogy az isteni jelenlétbe helyezzen, hogy azt érzékelhetőbbé, megélhetőbbé tegye, azaz hogy Istennel a lehető legközvetlenebb kapcsolatba hozzon. Ennyi és nem több.

A pszichológiai meditációs módszereknek (nevezzük most így az egyszerűség kedvéért), illetve a terápiát végző szakembernek hivatását és a szakmáját tekintve nem célja az antropológiai dimenziók mellett a teológiai, spirituális dimenziókat érinteni, noha ismeretesekek olyan irányzatok, amelyek számolnak a transzcendenciával, lásd: V. Frank-féle logoterápia, transzperszonális pszichológia stb. Az más kérdés, hogy maga a terapeuta személye lehet vallásos, és ezt beleviheti a munkájába, de ez már nem szigorúan a pszichoterápia, mint módszer tudomány része.

Záró gondolatok

A világgal kapcsolatos eddig ismeretes fizikai törvényszerűségeit felforgatni látszó, a fizika kopernikuszi fordulataként is emlegetett kvantumfizika olyan újszerű felismeréseket, ösz-

28. Vö. Szondi Máté, *Megélni a pillanatot – Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája*. KulcsLyuk Kiadó Kft. 2012.; John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal, *Tudatos jelenlét a gyakorlatban*. KulcsLyuk Kiadó Kft. 2016.

szefüggéseket, törvényszerűségeket tár elénk, amely az emberi tudat valóságérzékelő és teremtő működésére, hatására, lehetőségeire is eddigi ismereteinket is felülmúló módon világít rá. Merőben új felismerésekhez jutunk a tudat és az anyagai világ kölcsönhatásának lehetőségeire vonatkozóan is, amelyek további következtetéseket engednek levonni az ima, meditáció, vizualizáció, Istennel való kapcsolat lehetőségeit tekintve is. Nem utolsó sorban új alapokra helyezi a felelősség kérdését, az embernek saját élete formálásában, alakításában vállalt szerepét.

Nem lenne túlzás azt mondani, hogy a „tudat határozza meg a léte”, legalábbis bizonyos szempontból. Ezen felismeréseket ma már a teológia sem hagyhatja reflexió nélkül. Egyrészt mert a változatlan örök isteni igazságok állandóságát nem fenyegető módon mindig megújulásra szorul, mint bármely tudomány. A hit ellentéte a hitetlenség, nem a tudás – és univerzumunk, létünk működését feltáró, leíró ismeretek integrálása nyomán művelhetünk tudományos igényű teológiát is. Másrészt mert szakszerű módon kell tudni utat mutatni, lelkigondozói tanácsokkal, teológiai ismeretekkel ellátni a rohanó világban egyrészt békére, megnyugvásra vágó és meditációs kurzusok tömkelegében eltévelyedő, vagy éppen a teljesítményorientáció kihívásainak megfelelni vágó, képességeinek – a tudat teremtő erején alapuló- omnipotens módon való kihasználását hirdető önfejlesztő kurzusok között válogató hívőket.

A teljesen Másról, a vele való kapcsolatról az ő világban való működéséről szerzett ismereteink alapján álló hitet nem veszélyeztethetik a (természet)tudományos felismerések. Ha az imameghallgattatások, csodás események, gyógyulások stb. lehetséges magyarázatát horizontális síkon interpretáló tudományos felismerések vagy hipotézisek az istenhit veszélyeztetettségét idézik elő, ahelyett, hogy a Teremtőre és műveire való áhítatos rácsodálkozás érzését keltenék, akkor az a hit babona, infantilizmus, és nem védelemre, hanem korrigálásra szorul.

Felhasznált irodalom

- A közös emlékezet. http://anyulurege.hu/a_kozos_emlekezet, (2017. 03. 22.).
- A kvantumfizika titokzatos világa I., II. (A Spektrum műsora). <https://www.youtube.com/watch?v=WG4YTKfaoiE&t=427s> és <https://www.youtube.com/watch?v=WIouWAQQ7PU>, (2017. 04. 14.).
- Dienes István: *Az Élő Hologram, a Lélek és a lelki folyamatok lehetséges fizikai leírása.* <https://www.youtube.com/watch?v=8YwgO9wYSVk>, (2017. 04. 14.).
- Dienes István: *Hogyan növelhető agyunk kapacitása meditációval?* <https://www.youtube.com/watch?v=o8tz-jMNQuo>, (2017. 04. 14.).
- Dienes István: *Holografikus világkép.* <https://www.youtube.com/watch?v=ZW7kwo8oocQ>, (2017. 04. 14.).

- Dienes István: *Mi az a holografikus univerzum?*, <https://www.youtube.com/watch?v=pB4taOlbaic>, (2017. 04. 14.).
- Dienes István: *Útban a tudatműködés fizikája felé.* <https://www.youtube.com/watch?v=Lis-qwWEjJo&t=4429s>, (2017. 04. 14.).
- Dienes István, Jakab István: *A tudat tudatlansága.* <https://www.youtube.com/watch?v=PRlaZwMTxuo>, (2017. 04. 14.).
- Dienes István, Jakab István: *Hol tart ma a kvantumfizika?* <https://www.youtube.com/watch?v=UJeELTyARxg&t=1166s>, (2017. 04. 14.).
- Dienes István, Jakab István: *Káosz a kvantumfizikában.* <https://www.youtube.com/watch?v=ng4hsrPJb10>, (2017. 04. 14.).
Elmélkedés, meditáció, <http://lexikon.katolikus.hu/> (2013. 02. 19.).
- Frecska Ede: *Kvantumpszichológia c. ea.* http://pszichologia.blog.hu/2007/04/12/kvantumpszichologia_dr_frecska_ed_pszichologia, (2017. 03. 18.).
- Hank Kata, Rupert Sheldrake: *A morfofenetikus mező, avagy a mátrix létezik.* <http://mul.hu/magazin/464-rupert-sheldrake-a-morfofenetikus-mezo-letezik>, (2017. 03. 19.).
- Héjjas István: *A kvantummechanika kialakulása és egyes filozófiai és pszichol...*, <http://lmv.hu/node/5103>, (2015. 03. 08.).
- Héjjas István: *Anyag és tudat.* <http://www.evilagonline.hu/modules.php?name=archiv&file=olvas&cikk=200503-4270127b61997>, (2017. 03. 20.).
- Héjjas István: *Az anyag: káprázat vagy valóság? (Világokon át 1. rész)*, <https://www.youtube.com/watch?v=nwcietSuQvk&list=PLoC1220BCA437FF97>, (2017. 03. 18.).
- Héjjas István: *Az EPR paradoxon.* <http://www.evilagonline.hu/modules.php?name=archiv&file=olvas&cikk=200506-42d82281330ec>,
- Héjjas István: *Paradoxonok a modern fizikában és a tudat kutatásban*, in <http://realzoldek.hu/velemenyek/wp-content/uploads/2013/05/H%C3%A9jjas-el%C5%91ad%C3%A1s-sz%C3%B6vege.pdf>, (2015. 03. 12.).
- Héjjas István: *Placebo.* <http://www.pointernet.pds.hu/ujsagok/evilag/2002-ev/10/2007031321234080600000643.html>, (2017. 03. 13.)
Hologram a való világ?, <http://index.hu/tudomany/holoo626/>, (2017. 03. 19.).
- John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal: *Tudatos jelenlét a gyakorlatban*, KulcsLyuk Kiadó Kft. 2016.
Jung és a tudattalan – Kollektív tudattalan, <http://www.aboldogitolegzes.eu/eloadas/jungi-pszichoanalisis/jung-es-a-tudattalan-8211-kollektiv-tudattalan/2/>, (2015. 03. 12.).

- Kovács József: *Lehetne-e világegyetemünk egy hologramuniverzum?* <http://www.csillagaszat.hu/hirek/ko-korai-vilagegyetem/ko-kulonleges-elveletek/lehetne-e-vilagegyetemunk-egy-hologramuniverzum/> (2015. 03. 05.).
- Kovács-Magyar András: *A morfogenetikus mezők és a Matrix-információs kvantummezők létezésére bizonyíték a Matrix Drops Computer.* <http://www.matrixdrops.com/hu/hirek-matrix-drops/a-morfogenetikus-mezok-es-a-matrix-informacios-kvantummezok-letezesere-bizonyitek-a-matrix-drops-computer>, (2017. 03. 19.).
Kvantummechanika. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Kvantummechanika>, (2017. 03. 15.).
Kvantummechanika. (A National Geographic műsora), <https://www.youtube.com/watch?v=Ec4t-aIXHEI>, (2017. 04. 14.).
- Lednyiczky Gábor: *Világokon át 9. rész – Elménk birodalma: tudat, módosult tudat,* <https://www.youtube.com/watch?v=KGQztPv8Uqc&index=10&list=PLoCi22oBCA437FF97>, (2017. 03. 18.).
- Lukács Béla: *Párhuzamos világok?* (ATV, Friderikusz Most Speciális, 2007.), <https://www.youtube.com/watch?v=UCfXj5VhXKU>, (2017. 04. 14.).
Meditáció. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Medit%C3%A1ci%C3%B3> (2008. 07. 24+).
Meditation. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik Online-Enzyklopädie für Psychologie und Pädagogik, <http://lexikon.stangl.eu/418/meditation/>, (2017. 03. 20.).
- Michael Talbot: *Holografikus Univerzum.* EzVan Kiadó, 2009.
Morfogenetikus mező. in <http://www.anyulurege.hu/hellinger-csaladfelallitas-morfogenetikus>, (2017. 03. 20.)
Morphogenetic field, https://en.wikipedia.org/wiki/Morphogenetic_field, (2017. 03. 18.)
- Reiner Luyken: *Forscher und Theologen streiten darüber, ob sich biblische Wunder mit der Quantenphysik vertragen,* http://www.zeit.de/2007/24/Gott_und_die_Welt/komplettansicht, (2017. 04. 03.).
- Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem, Susan Nolen-Hoeksema: *Pszichológia.* Osiris Kiadó, Budapest, 1999, 185.
- Robert A. Wilson: *Kvantum pszichológia.* Mandala Véda kiadó, 2002.
- Rolf Zerfass: *Nevedet hirdetem* (Ford.: Várnai Jakab OFM), Bp, 238-239.
Eredeti cím: *Grundkurs Predigt 1. Spruchpredigt 2. Textpredigt,* Düsseldorf 1987.

- Rupert Sheldrake: The ‚heretic‘ at odds with scientific dogma, <https://www.theguardian.com/science/2012/feb/05/rupert-sheldrake-interview-science-delusion>, (2017. 03. 19.).
- Rupert Sheldrake: *Hét kísérlet, amely megváltoztathatja a világot*, Bioenergetic Kiadó Kft, 2003.
Szimulációk szerint hologram a világunk. http://index.hu/tudomany/2013/12/12/szimulaciok_szerint_a_vilagegyetem_egy_hologram/, (2017. 03. 18.).
- Szondi Máté, *Megélni a pillanatot – Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája*. KulcsLyuk Kiadó Kft. 2012.
- Varga Csaba, Robert A. Wilson, *Kvantum pszichológia* című könyvének ismertetője. <http://www.pointernet.pds.hu/ujsagok/evilag/2002/08/evilag-12.html>, (2017. 03. 20.).
- Zauner Éva, „A meditáció”. In: *Ökumené 1* (1995), 43.