



SZENT ISTVÁN EGYETEM

Enyedi György Regionális Tudományok Doktori Iskola

**A FENNTARTHATÓSÁG MINDFULNESS ÉS TURIZMUS  
TÉRTUDOMÁNYI ÖSSZEFÜGGÉSEI**

Lengyel Attila

Gödöllő

2018

A doktori iskola  
megnevezése: Enyedi György Regionális Tudományok Doktori Iskola

Tudományága: Regionális Tudományok

Vezetője: Prof Dr. Hajdú Zoltán, DSc  
egyetemi tanár, MTA doktora  
Szent István Egyetem  
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar  
Regionális Gazdaságtani és Vidékfejlesztési Intézet

Témavezető: prof. dr. habil. dr. h.c. Szabó Lajos DSc  
professor emeritus, MTA doktora  
Szent István Egyetem  
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar  
Regionális Gazdaságtani és Vidékfejlesztési Intézet

---

Az iskolavezető jóváhagyása

---

A témavezető jóváhagyása

## TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS.....	9
1.1 A témaválasztás indoklása .....	9
1.2 Az értekezés célkitűzései és hipotézisei.....	11
1.2.1 A fejezetben használt fontosabb fogalmak magyarázata.....	11
1.2.1. Az értekezés célkitűzései.....	13
1.2.2. Az értekezés hipotézisei .....	14
1.3 Az értekezés felépítése .....	17
2. IRODALMI ÁTTEKINTÉS.....	19
2.1 Fenntarthatósági aspektusok .....	19
2.1.1. Általános áttekintés .....	19
2.1.2. A fenntarthatósági erőfeszítések sikertelenségének okai .....	23
2.1.3. A mindfulness-el befolyásolható főbb okok.....	25
2.1.3.1. Diszkontálás .....	25
2.1.3.2. Információs túlterhelés .....	26
2.1.3.4. A szokás hatalma.....	28
2.1.3.6. Vaklárma effektus .....	30
2.2. Mindfulness-hez kapcsolódó aspektusok.....	33
2.2.1. A mindfulness rövid története és lényege .....	33
2.2.2. Meditatív és szocio-kognitív mindfulness.....	37
2.2.3. Mindfulness és jóllét .....	38
2.2.4. Mindfulness és fenntarthatóság .....	38
2.2.4.1. Általános áttekintés .....	38
2.2.4.2. Mindfulness és a fenntarthatóságot hátráltató tényezők .....	39
2.3. Turisztikai aspektusok.....	44
2.3.1. Turizmus és fenntarthatóság.....	44
2.3.1.1 Alulról építkező és felülről vezérelt módszerek.....	47
2.3.1.2. A turizmusban használt fenntarthatósági modellek .....	49
2.3.2. Mindfulness és turizmus.....	51
2.3.2.1. A Mindfulness alapú turisztikai termékek piaci potenciálja .....	51
2.3.2.2 Retreat (ejtsd: /ritrít/)......	53
2.4. Tértudományi aspektusok .....	55
2.4.1 Tértudományi aspektusok és fenntarthatóság.....	55
2.4.1.2. Konstruktivizmus, MTM és fenntarthatóság.....	56
2.4.1.3. A térbeli diszkontálás és annak pszichológiai háttere.....	60
2.4.2. Tér és tudat .....	62

2.4.2.1. Tudati tér .....	66
2.4.2.2. Az Egyéni Tudati Tér és a fizikális külső tér viszonya.....	68
2.4.3. Transzformatív potenciál, mint a desztinációs tér legfontosabb aspektusa.....	69
2.4.3.1 Filozófiai aspektusok.....	69
2.4.3.2. Beavatás: A desztinációs tér, mint liminális tér .....	72
3. ANYAG ÉS MÓDSZER.....	75
3.1. Kvalitatív kutatás – Strukturált aszinkron interjúk .....	75
3.2. Kvantitatív vizsgálatok.....	76
3.2.2. Kvantitatív primer vizsgálatok .....	76
3.2.2.1. A hipotézisek vizsgálatához használt minták.....	77
3.2.2.2 Kvalitatív típusú adatok kvantifikációja és statisztikai elemzése .....	81
3.2.2.1. Kvantitatív adatok elemzése.....	82
3.2.4. Kvantitatív szekunder elemzések – Goggle Trends .....	85
4. EREDMÉNYEK .....	87
4.1. Élményekre való nyitottság.....	87
4.2. Mindfulness alapú Turisztikai Szolgáltatások.....	88
4.3. Mindfulness szintek közötti különbség.....	90
4.4. Google Trends vizsgálatok.....	92
4.5. Fenntarthatósági prioritások térbeli diszkontálása .....	95
4.6 Kvalitatív vizsgálat eredményei .....	103
4.7. Hierarchikus dualista tudat és térkonceptió.....	109
4.7.1. Megfigyelő és megfigyelt dolog.....	109
4.7.2. Új térszemlélet.....	111
4.7.2.1 Fogalmi tisztázás .....	111
4.7.2.2. HDTT .....	113
4.8. Új és újszerű tudományos eredmények .....	117
4.8.1. Elmélet.....	117
4.8.2 Módszertan .....	118
4.8.3. Eredmények.....	118
5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK.....	120
5.1 Következtetések .....	120
5.2 Javaslatok .....	126
5.2.1 Mindfulness.....	127
5.2.2 Turizmus.....	127
5.2.3 Tértudomány .....	128
6. ÖSSZEFOGLALÁS.....	130
SUMMARY .....	134
MELLÉKLETEK .....	138
Melléklet 1: Irodalomjegyzék .....	139

Melléklet 2: Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála (FTMS) kérdőív.....	174
Melléklet 3: Térbeli diszkontálást vizsgáló kérdőív .....	175
Melléklet 4: Aszinkron interjú kérdések: Dr. Michalkó Gábor .....	176
Melléklet 5: Aszinkron interjú kérdések: Dr. Lányi András .....	178
Melléklet 6: Aszinkron interjú kérdések: Dr. Kamarás István .....	180
Melléklet 7: Aszinkron interjú kérdések: Dr. Takács-Sánta András.....	182
Melléklet 8: Aszinkron interjú kérdések: Dr. Zsolnai László .....	184
Köszönetnyilvánítás .....	185

## Ábrák jegyzéke

1. ábra: Turizmus, mindfulness, térszemlélet szinergia .....	14
2. ábra: CO <sub>2</sub> koncentráció változás a COP klímakonferenciák éveiben .....	21
3. ábra: A globális problémák megoldására preferált csoportok megoszlása .....	29
4. ábra: Preferált csoportok megoszlása az Egyéb válaszlehetőség válaszai alapján.....	29
5. ábra: Három kereső kifejezés globális keresési intenzitásának változása.....	30
6. ábra: A mindfulness, mint állapot és a “hozzá vezető” mechanizmus.....	34
7. ábra: A tudományos vizsgálódás folyamata.....	36
8. ábra: A tudományos vizsgálódás módszere mindfulness által befolyásolható problémára .....	37
9. ábra: A Mindfulness típusú meditációk hatása a fenntarthatóságra .....	42
10. ábra: A TDM szakirodalomban használt VICE modellek .....	50
11. ábra: Három optimalizálás modellek a turizmusra adaptálva .....	51
12. ábra: Meditációs retreat-ek itthon és a környező országokban (db).....	54
13. ábra: A "mindfulness" keresőkifejezés keresési népszerűségének változása.....	55
14. ábra: A környezet állapotának térbeli és időbeli diszkontálása.....	61
15. ábra: A továbbfejlesztett relativitáselmélet agy, elme, tudat modellje. ....	65
16. ábra: Az utazás, mint beavatási aktus.....	72
17. ábra: A kutatás módszertani felépítése .....	75
18. ábra: Az Élményekre való NYitottság változása az Mpedw mintában .....	87
19. ábra: Mindfulness szolgáltatásokra preferált turisztikai helyszínek .....	89
20. ábra: 4 keresőkifejezés regressziós illesztései az idősoros adatok alapján .....	95
21. ábra: A „Környezetvédelem” prioritás relatív súlya és diszkontálása .....	98
22. ábra: A „Szemléletváltás” prioritás relatív súlya és diszkontálása .....	99
23. ábra: A gyenge fenntarthatósági modell pillérjeinek súlyozása.....	102
24. ábra: Bottom-up és top-down cselekvés a globális fenntarthatóságért .....	105
25. ábra: A megfigyelő-megfigyelt dolog (szubjektum-objektum) viszony változása .....	110
26. ábra: Hierarchikus dualista tudat és tér koncepció .....	115
27. ábra: A Fenntarthatóság, mindfulness, turizmus interakciójának modellje .....	120

## Táblázatok jegyzéke

1. táblázat: Mindfulness alapú szolgáltatást kínáló kereskedelmi szálláshelyek 2017 július .....	52
2. táblázat: Egy konkrét településvezető kódolatlan válaszai .....	77
3. táblázat: Egy konkrét TDM szakember kódolatlan válaszai .....	79
4. táblázat: Az Mpedw és a tipikus wellness turista demográfiai profilja.....	80
5. táblázat: A nyaralás testi és pszichés hatásának prediktorai .....	90
6. táblázat: A mindfulness szintekre vonatkozó t-próba eredményei.....	90
7. táblázat: Mtel és Mtel2 faktorsúlyok és kumulatív variancia .....	91
8. táblázat: Az Mtel és Mtel1 minták CFA illeszkedési mutatói .....	92
9. táblázat: A „meditate”, „meditation” keresőkifejezések népszerűségének alakulása .....	93
10. táblázat: A „mindful” és „mindfulness” keresőkifejezések népszerűségének alakulása .....	93
11. táblázat: A „meditáció” keresőkifejezés népszerűségének trendjei .....	94
12. táblázat: A „mindfulness” keresőkifejezés népszerűségének trendjei .....	94
13. táblázat: Településvezetők területi szintenkénti prioritásai .....	96
14. táblázat: A diszkontálás területi szintek közötti mértéke .....	100
15. táblázat: Az életminőséget jelentősen befolyásoló prioritások .....	101
16. táblázat: A magyar lakosság testi és pszichés egészségének indikátorai .....	125

## Rövidítések jegyzéke

ACT	Acceptance and Commitment Therapy (Elfogadás és Elkötelezettség Terápia)
AMRA	American Mindfulness Research Association (Amerikai Mindfulness Kutatás Egyesület)
BFI	Big Five Index (Nagy Öt Index)
BH	Bennfoglaló Harmadik
CBI	Center for the Promotion of Imports (Import Promóciós Központ)
CFA	Confirmatori Factor Analysis (Ellenőrző Faktoranalízis)
COP	Conference of the Parties (Felek Konferenciája)
CSR	Corporate Social Responsibility (Vállalati Társadalmi Felelősségvállalás)
DBT	Dialectic Behavioral Therapy (Dialektikus Viselkedés Terápia)
DT	Desztinációs Tér
EFA	Exploratory Factor Analysis (Feltáró Faktoranalízis)
ÉFT	Éber Figyelem és Tudatosság
EKC	Environmental Kuznets Curve (Környezeti Kuznets Görbe)
ÉNY	Élményekre való NYitottság
EPI	Environmental Performance Index (Környezeti Teljesítmény Index)
ESRL	Earth System Research Laboratory (Földi Rendszerek Kutatólaboratóriuma)
ET	Egyéni Tudat
ETT	Egyéni Tudati Tér
FBT	Fizikális Belső Tér
FFM	Five Factor Model (Öt Faktoros Model)
FKT	Fizikális Külső Tér
FTH	Fogyasztói Térhasználat
FTMS	Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála
FF	Fókuszált figyelem (Samatha típusú mindfulness technikák)
FV	Fogyasztói Világnézet
GHG	Green House Gass (Üvegház Hatású Gázok)
GNH	Gross National Happiness (Bruttó Nemzeti Boldogság)
GPI	Genuine Progress Indicator (Valódi Haladás Jelző)
GWI	Global Wellness Institute (Globális Wellness Intézet)
GYMEP	Gyógyító Magyarország Egészségipari Program
HDI	Human Development Index (Emberi Fejlettségi Index)
HDTT	Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptió
Hpszich	A nyaralások pszichés hatása napokban mérve
IFTT	Információs és fizikális túltelítettség
INDC	Intended Nationally Determined Contributions (Tervezett Nemzetileg Meghatározott Hozzájárulás)
IPCC	Intergovernmental Panel on Climate Change (Éghajlat-változási Kormányközi Testület)
ISEW	Index of Sustainable Economic Welfare (Fenntartható Gazdasági Jólét Index)
JCR	Journal Citation Reports (Folyóirat Idézettség Jelentés: Thompson-Reuters Impakt Faktor)
KMO	Kajser-Meyer-Olkin



KÖTT	Közösségi Tudati Terek
Ktér	Kemény tér
KT	Kozmikus Tudat
KTSZ	Klímabarát Települések Szövetsége
KTT	Kozmikus Tudati Tér
Ktur	Kemény Turizmus
LT	Liminális Tér (Köztes tér)
M	Megfigyelő
MAAS	Mindful Attention and Awareness Scale (Éber Figyelem és Tudatosság Skála)
MAP	Minimum Average Partial (Minimum Átlag Parciális)
MAPPG	Mindfulness All-Party Parliamentary Group (Mindfulness Összpárti Parlamenti Munkacsoport)
MATSZ	Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások
MBCT	Mindfulness Based Cognitive Therapy (Mindfulness Alapú Kognitív Terápia)
MBSR	Mindfulness Based Stress Reduction (Mindfulness Alapú Stressz Csökkentés)
MD	Megfigyelt Dolog
Melő	A FTMS skála felszíni validitásának előtesztelésére használt minta
MIT	Massachusetts Institute of Technology (Massachusettsi Műszaki Egyetem)
MM	Meditatív Mindfulness
Mmed	csak rendszeresen meditatálókból álló minta
Mpedw	potenciális wellness turistákból álló minta
MT	Mindennapi Tér
Mtdm	Magyarországi TDM szakemberekből álló minta
Mtel	Magyarországi településvezetőkből álló minta
MTM	Mindfulness Típusú Meditációk
MTÜ	Magyar Turisztikai Ügynökség
NDC	Nationally Determined Contribution (Nemzetileg Meghatározott Hozzájárulás)
NFFS	Nemzeti Fenntartható Fejlesztési Keretstratégia
NOAA	National Oceanic and Atmospheric Administration (Nemzeti Óceáni és Légköri Szervezet)
NUTS	Nomenclature of Territorial Units for Statistics (Statisztikai Célú Területi Egységek Nomenklatúrája)
NYM	Nitott monitorozás (Vipassana típusú mindfulness technikák)
OFTK	Országos Fejlesztési és Területfejlesztési Koncepció
PA	Paralell Analysis (Párhuzamos Elemzés)
PAF	Principial Axis Factoring (Főtengely Elemzés)
Ptér	Puha tér
Ptur	Puha turizmus
PWT	Potenciális wellness turisták
SD	Standard deviation (Szórás)
SDG	Sustainable Development Goals (Fenntartható Fejlesztési Célok)
SÉT	Spirituális Értékeken nyugvó Térhasználat
SÉV	Spirituális Értékeken nyugvó Világszemlélet
SNA	System of National Accounts (Nemzeti Számlák Rendszere)
SR	Spielraum (Játéktér)
SZKM	Szocio-Kognitív Mindfulness

SZV	Szemléletváltás
TBL	Tripple Bottom Line (Hármas Optimalizálás)
TDM	Turisztikai Desztináció Menedzsment
TDMSZ	Turisztikai Desztináció Menedzsment Szervezet
TKV	Természeti Környezet Védelme
TOE	The Theory of Everything (A Mindenség Elmélete)
TTE	Tudati Tér Expanzió
TTK	Tudati Tér Konstrukció
TUI	Touristik Union International (Nemzetközi Turisztikai Unió)
UNEP	United Nations Environmental Program (ENSZ Környezetvédelmi Programja)
UNSDSN	United Nations Sustainable Development Solutions Network (ENSZ Fenntartható Fejlődési Megoldások Hálózata)
UNWTO	United Nations World Tourism Organization (ENSZ Világturisztikai Szervezet)
ÜHG	Üvegház Hatású Gázok
VAS	Visual Analogue Scale (Vizuális Analóg Skála)
VICE	Visistor Industry Community Environment (Látogató, Iparág, Közösség, Környezet)
VIF	Variance Inflation Factor (Varianciainflációs Tényező)
VIKOTE	Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület
VV	Végső valóság
WEF	World Economic Forum (Világgazdasági Fórum)
WHO	World Health Organization (Egészségügyi Világszervezet)
WMO	World Meteorological Organization (Meteorológiai Világszervezet)
WTM	World Tourism Monitor (Turisztikai Világmonitor)
WVS	World Values Survey (Nemzetközi Összehasonlító Értékvizsgálat)

# 1. BEVEZETÉS

*„A transzkulturális elsődlegesen tapasztalati valóság, mely a különböző megnyilvánulások mögötti csöndet jelenti. A valóság szintjei közötti tér, ennek a csöndnek a tere. A belső térben ez ugyanaz, mint amit a külső térben kvantum vákuumnak hívnak.”*

Besarab Nicolescu – Kvantumfizikus

## 1.1 A témaválasztás indoklása

Az értekezés fókuszában álló három téma mindegyike intenzíven kutatott terület volt az elmúlt néhány évtizedben. Ugyanakkor kapcsolatuk, összefüggéseik és egyes tértudományi aspektusaik sem a hazai, sem pedig a külföldi szakirodalomban nem kerültek még nagyító alá. A témák ilyen párosítása mindenképpen szokatlannak tekinthető egy tértudományokkal foglalkozó doktori iskolában, de nem szokványos az a kihívás sem, amit a jelenlegi globális szocio-ökológiai krízis jelent (THOUGHT ECONOMICS 2017). Mivel a krízisnek paradigma szintű okai vannak, a „dobozon kívüli” (outside the box) megközelítés mindenképpen indokolt (CAMPBELL 2007, HERMAN 2010). Ezzel kapcsolatban Mészáros, Enyedire utalva így fogalmaz: „Enyedi szerint a transzdiszciplinaritást éppen az jellemzi, hogy a diszciplináris határokon kívül keresi magát a problémát, ily módon a megoldás módszereit is.” (MÉSZÁROS 2014, p. 337).

Az értekezés hangsúlyosan krosszdiszciplináris jellege beleillik abba a tudományevolúciós folyamatba, mely a diszciplinaritástól a transzdiszciplinaritás felé halad (MICHALKÓ 2008, LANG et al., 2012 NICOLESCU 2012). Enyedinek az előző bekezdésben idézett gondolatát kiegészítve a transzdiszciplinaritás talán legnagyobb jelenkori alakjának, Besarab Nicolescu kvantumfizikusnak a transzdiszciplinaritásról alkotott meghatározásával, egy komplex, és az értekezés szempontjából nagyon lényeges értelmezési keretet és episztemológiai alapállást kapunk. Nicolescu így összegzi a transzdiszciplinaritás lényegét: „A transzdiszciplinaritás azt célozza, ami egyszerre tudományok közötti, tudományokon átívelő és minden tudományon túli. Célja a jelen világ megértése és legfontosabb alapelve a tudás egysége.” (NICOLESCU 2014, p.22).

Mivel a fenntarthatóság problematikája kapcsán nemlineáris, dinamikus rendszerekkel (pl. emberek, desztinációk) van dolgunk, értekezésemben igyekszem minél inkább rendszerszemléletűen (CONSTANZA et al. 1993, TÓTH–GODA 2013), holisztikusan (HAIMES, 1992) és analogikus gondolkodással (BURNEKO 2010) közelíteni a három vizsgálandó területhez és az őket összekötő tértudományi kérdésekhez. MILBRATH (1995) egy cikkében így írt erről: „Egy társadalom nem fogja megérteni, hogyan érheti el a fenntarthatóságot, ha előbb nem tanul meg rendszerszemléletűen gondolkodni. A rendszerszemlélet a környezeti nevelés legalapvetőbb része és a 21. századi életnek is ez kellene, hogy a középpontjában álljon.” (MILBRATH 1995, p.105). A rendszerszemléletű és holisztikus megközelítések felé való elmozdulás a turizmus-, terület és vidékfejlesztésben is tetten érhető (SCHIANETZ–KAVANAGH 2008, GODA 2012).

Globális perspektívából szemlélve kimondható, a fenntarthatóság ügye kudarcos (CAPRA 1982, LÁNYI 2013, ROCKSTRÖM et al., 2009, GIFFORD 2011, LENGYEL-SZABÓ 2013, STEFFEN et al., 2015, HOWES et al. 2017). A Rachel Carson által írt Silent spring (Néma tavasz) c. könyv több mint ötven évvel ezelőtt történt megjelenése óta (CARSON 1962) óriási mennyiségű dokumentum, könyv, terv, ötlet, modell született a fenntarthatósággal kapcsolatban. Sok világméretű (pl. COP) és szinte megszámlálhatatlan kisebb léptékű konferencia foglalkozott a kérdéssel, számtalan szervezet, bizottság és egyéb formáció alakult, az interneten rengeteg a témára specializálódott weboldal. A lokális és regionális sikerek (WHEELER–BEATLEY 2004, SZLÁVIK 2013, ROBECOSAM 2015) ellenére azonban, az emberiség még mindig a legrosszabb

klímaforgatókönyv szerint halad és egyéb fontos planetáris határokat is átléptünk (ROCKSTRÖM et al., 2009, STEFFEN et al., 2015). Az USA, mely a világ második legnagyobb GHG kibocsátója (WORLD RESOURCES INSTITUTE, 2017), kilépett a Párizsi klímaegyezményből. Ez akár teljesen semmissé teheti (SANDERSON–KNUTTI 2017) az amúgy is gyenge lábakon álló (CIVILSOCIETYREVIEW 2015, HANSEN–SATO 2016) párizsi COP21 célkitűzéseit. *Az értekezés hangsúlyosan rávilágít arra, hogy a fenntarthatóság elsődlegesen nem tudományos-technikai kihívás (HUESEMANN–HUESEMANN 2009, BENESSIA–FUNTOWICZ 2015), hanem világszemléleti, értékrendbeli problémakör (CAPRA 1982, BÁLDI 2011, ZSOLNAI 2015). Muszáj új megoldási lehetőségeket keresni (LENGYEL–SZABÓ 2013). Minden tudományág számára az a legfontosabb kérdés, hogyan tudja elméleti és gyakorlati tudáskészletét a fenntarthatóságért folytatott küzdelem szolgálatába állítani. Ilyen szempontból kiemelendők az olyan munkák, mint a pókháló entrópia elmélet (GODA 2012, TÓTH–GODA 2013). Valós társadalmi problémákra kell reflektálnia a kutatásoknak (LENGYEL 2011). A fenntarthatóságot mindinkább megingató globális szocio-ökológiai válság a legvalósabb és legsúlyosabb társadalmi probléma.*

A gazdasági szektorok közül a turizmus, mint globálisan legjelentősebb szolgáltató ágazat, a fenntarthatósági erőfeszítések egyik legproblematisabb része (LENGYEL 2012, SHARPLEY 2010, ANDRIOTIS 2014). BAU kalkulációk mellett, több szerző is azt prognosztizálja, hogy 2050-re a globális emisszióban való részesedése elérheti a 40%-ot (!) (DUBOIS–CERON 2006, GÖSSLING–PEETERS 2007). Nagy kérdés tehát, hogy a turizmus az eddigi zöldítésen túl (WOOD 2017) mivel tud még érdemben hozzájárulni a fenntarthatóság ügyéhez. Képes-e például tartósan befolyásolni a manapság egyre intenzívebben kutatott szubjektív jóllét (MICHALKÓ–KISS–KOVÁCS 2009, STIGLITZ–SEN–FITOUSSI 2009, KOCSIS 2016) mértékét és a lakosság egészségi állapotát (LENGYEL 2015c, 2015d)? Rendelkezik-e a desztinációs tér olyan egyedi jellemzőkkel, melyek eddig ki nem használt potenciált jelentenek a fenntarthatóság szempontjából? Ha igen, hogyan szinergizálnak ezek a sajátságok a mindfulness-el? Bár a turisztikai vonzerők tárháza szinte kimeríthetetlen (SZABÓ 2014) az értekezésben a desztinációfejlődésnek egy olyan formája mellett fogok érvelni, mely a desztináció transzformatív potenciáljára épít.

Miért a mindfulness? A mindfulness kedvező pszichés és testi hatását számos klinikai vizsgálattal igazolták már külföldön, elsősorban az Egyesült államokban (KABAT-ZINN 2003, BAER 2003, KRISTELLER–WOLEVER–SHEETS 2013, ROHÁNSZKY et al. 2017). Az alapvetően Buddhista meditációs technikák mindfulness (ernyőkifejezés) néven válnak egyre népszerűbbé a világban (Lengyel 2015d, 2016, 2017b). A mindfulness, mint a testi és pszichés jóllétet nagymértékben javító módszer előretörését jól jelzi, hogy az angol parlament összpárti mindfulness munkacsoportja (MAPPG) két évnyi munka után 2016-ban nyilvánosságra hozta a “Mindful Nation UK” címet viselő jelentést. Ebben ajánlásokat fogalmaznak meg, milyen szerepet játszhatna a mindfulness az egészségügyben, az oktatásban és a munkahelyeken (MAPPG 2016). *A kutatások alapján a mindfulness szintje pozitívan korrelál a fenntartható attitűddel és viselkedéssel (BROWN–KASSER 2005). Ez kiemelt fontosságú, mivel hosszútávon elősegítheti azt a paradigmaváltást, mely a fogyasztói társadalmak fokozódó válságtüneteit figyelembe véve elkerülhetetlen. Az egyik ilyen tünet a pszichés és pszichoszomatikus betegségek egyre gyakoribb előfordulása. A WHO előrejelzése szerint a fejlett világban 2030-ra a szorongásos, depresszív betegségcsoport lesz a vezető egészségügyi probléma (SINGH–MAZI–KOTWAL–THALITAYA 2015). A mindfulness típusú meditációk (a továbbiakban MTM) klinikailag igazoltan hatékony megoldást jelenthetnek.*

A tér ad közös keretet a három vizsgálandó területnek. A tér, mint ontológiai és episztemológiai alapkategória (KHAN et al. 2014) mindig is az egyik központi témája volt a nyugati filozófiának és tudománynak. Ugyanakkor, a térnek a MTM elméleti hátterét adó hindu (GUTSCHOW 1994),

taoista (FAURE 1987), és buddhista (CORLESS 1989) vallásfilozófiában is kitüntetett szerepe van. Mivel a keleti meditatív hagyományban a MTM a tudat megismerésének episztemológiai eszközei (ANDERSEN 2005), a tér és tudat az értekezésben egymástól elválaszthatatlan fogalmak.

*Teret kell nyernünk. Nem úgy, ahogy évszázadok óta tesszük, a természet és egymás rovására (NÆSS 2006), hanem spirituális értelemben. Spirituálisan, a tudati térben, lehetséges a korlátlan növekedés. A fizikális térben, ahogyan ez egyre fájdalmasabban kiderül, ostobaság és felelőtlenség.*

## 1.2 Az értekezés célkitűzései és hipotézisei

### 1.2.1 A fejezetben használt fontosabb fogalmak magyarázata

Mielőtt rátérnék a célkitűzések és hipotézisek ismertetésére, szükséges néhány, ezekben szereplő kifejezést és fogalmat előzetesen definiálni.

**Desztinációs Tér (DT)** – Beazonosítható területrészt, amely a turisztikai kínálati piacon egységes fogadóterületként jeleníthető meg, épített környezeti, természetföldrajzi vagy kulturális értékek tekintetében összefüggő elemek alkotják. (2016. évi CLVI. törvény definíciójának rövidített változata). Az értekezésben a DT transzformatív potenciálja hangsúlyos, mivel a Élményekre való NYitottság és a megnövekedett mindfulness szint szinergikus hatása megnöveli az esélyét annak, hogy a DT transzformatív potenciálja aktualizálódjon és a turista olyan élménnyel gazdagodjon, melyek szemléletváltáshoz vezetnek.

**Éber Figyelem és Tudatosság (ÉFT)** – Olyan relaxált, ugyanakkor maximálisan éber, nyitott és befogadó tudatállapot, melyben a tudat kiürült, lecsendesedett és hiányzik az automatikus, kondicionált, tudatalatti által vezérelt gondolkodás és cselekvés. A mindfulness legfontosabb dimenziója, melyet az angol nyelvű szakirodalom "observing" terminussal illet (BISHOP et al. 2004, LILJA et al. 2013).

**Egyéni Tudat (ET)** - A legközvetlenebb empirikus valóság. A buddhizmusban megkülönböztetett kilenc tudati szint közül az első nyolc szint tartozik ide. AUROBINDO (2004) szerint az ET meditációval Kozmikus Tudattá „tágítható” sőt paradox módon magába is foglalhatja azt. Jézus azon kijelentése, hogy „...a menyország bennetek van.” (LUKÁCS 17.21) egy ugyanezt a paradoxont érzékletesen kifejező koanszerű példázat. A ET legjobban metaforákon, koanonokon keresztül érzékeltethető. Nevezhető égre nyíló ablaknak, a „cseppben a tenger” kifejezésből a cseppnek vagy tükörnek, melyben a kozmikus tudat megnézheti magát. Nagyon hasonlatos a Husserl által leírt transzcendens géóhoz (LUSTHAUS 2014).

**Egyéni Tudati Tér (ETT)** – Az érzetek, gondolatok, érzések felmerülésének, egyedi (egyéni) összekapcsolódásának (relációinak) ontológiai alapfeltétele, dimenziója. A közösségi Tudati Tér alkotóeleme. A fizikális külső terektől, a közösségi tudati terektől, és a fizikális belső terektől (nagyértékben) függetlenül is lecsendesíthető, kiüríthető és tágítható, emiatt az értekezésben kiemelten fontos tércategória. Az ET-tal együtt az egyén ontológiai valóságának fő aspektusai.

**Élményekre való NYitottság (ÉNY)** – A pszichológiai kutatásokban régóta használt FFM (five factor model) egyik dimenziója (openness to experience). A MTM tanulása egyrészt jelentős nyitottságot igényel (BISHOP et al. 2004), másfelől gyakorlásuk megnövekedett nyitottságot eredményez (VAN DEN HURK et al. 2011). A nyitottság és a mindfulness előfeltétele annak is, hogy a desztináció liminális, transzformatív potenciálja aktualizálódhasson.

**Mindfulness** – Mint állapot, a világ érzékelésének és az ahhoz való viszonyulásnak egy meghatározott formája. Rövid definíciója a következő: *Olyan fokozottan éber lét és tudatállapot, mikor az egyéni tudat ítélkezésmentesen szemléli azt, ami külső vagy belső ingerek alapján felmerül benne és engedi, hogy a felmerülő érzetek, gondolatok, érzések maguktól eltűnjenek és a tudat az "itt-és-most"-ban lecsendesedjen* (KABAT-ZINN 1982, BISHOP ET AL. 2004). A mindfulness fogalmának kiterjesztésekor a kifejezés magába foglal olyan koncepciókat is, mint a könnyörületesség, kedvesség, tisztelet, bátorság, önzetlenség (GROSSMAN 2015). Az MTM-ra is utalnak vele.

**Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások (MATSZ)** – A desztináció egyes turisztikai szolgáltatói által, elsősorban a turisztikai animáció szolgáltatáscsoportjába kategorizálható olyan szolgáltatás, mely egy vagy több MTM technikát tanít és/vagy alkalmaz. *Jellemzője, hogy "hordozható", hazavihető turisztikai termék.*

**Mindfulness Típusú Meditáció (MTM)** – A mindfulness, mint speciális tudat és létállapot bizonyos meditációs technikák révén könnyebben elérhető. A keleti meditatív tradíció (elsősorban buddhista) által használt mindfulness katalizáló technikák egyik csoportja a Fókuszált figyelemre (FF), míg a másik csoport az "Nyitott monitorozásra" (NYM) alapul (CHIESA 2013). A FF inkább a kezdő meditálók segédeszköze, a mindfulness állapotának eléréséhez vezető első lépcső. Az NYM technikák révén valósítható meg a mindfulness állapota.

**Potenciális Wellness Turisták (PWT)** – Olyan potenciális turisták, akiknek a demográfiai profilja egybeesik a szakirodalomban tipizált átlagos wellness turista demográfiai profiljával (VOIGT–BROWN–HOWAT 2011, GLOBAL WELLNESS INSTITUTE 2015, HUDSON et al. 2017). A primer vizsgálatba vont oktatási intézmény vezetők demográfiai profilja az átlagos wellness turistáéval megegyező.

**Spiritualitás** – A keresztény hagyományban a „spiritus sanctus” a szentlélek, avagy a „szent lélegzet”. János evangéliumában: „Ezekkel a szavakkal rájuk lehelt, s így folytatta: Vegyétek a Szentleket!” (JÁNOS, 20.22). A levegőnek, a légzésnek, a „lélek-zetnek” több kultúrában is spirituális szignifikanciája van. A MTM egyik samatha (figyelem koncentrációs) formája az anapanasati, vagy légzésfigyelés/légzésmeditáció (amit megvilágosodásához vezető útján Buddha is alkalmazott). Az indiai meditatív hagyományban a „prana” a láthatatlan életerő, a levegő, mint forma, tényleges tartalma. A taoista gyógyászatban a „chi” jelentése levegő, lélegzet, napfény, láthatatlan életerő, tehát a prana-val azonos és mindkettő ugyanaz, mint a keresztény spiritus sanctus (KIM 2011, EDWARDS 2013). Kim egy nagyon lényeges dolgot mond ezzel kapcsolatban: „A Lélek-zet (prana, chi, szentlélek) túlmutat a kultúrákon és országhatárokon, ezt fontos megérteni. Ez a dimenzionális expanzió olyan pozitív lehetőség, mely megnyithatja az ajtót a vallások közötti dialógushoz.” (KIM 2011, p. 18). A prana, chi, szentlélek nem anyag és nem forma. A légzésnél a külsőből belső lesz, aztán a belsőből külső, aztán ismét, ciklikusan. A külső és belső látszólag elszeparált, de a lélek-zet összeköti egy-esíti őket. Így lesz a kettőből egy. *Kettő, Egy. Ez a szakrális matematika növekvő számsorrendje. Ez a dualitás egy-ségben történő meghaladása. Ez a spiritualitás lényege. Ez minden vallás alapja* (még akkor is, ha az intézményesített vélemény nem ez).

**Spirituális Értékeken nyugvó Térhasználat (SÉT)** – A természeti teret reszakralizáló és várostervezésben a puha (meditatív) terek tervezésére törekvő térhasználati mód. Akinek a tudati tere zsúfolt, kaotikus, azaz magas az entrópiája, az a mikrokörnyezetében (otthonában) is ilyenfajta teret hoz létre maga körül. A közösségi tudati téren keresztül ugyanez a közösségekre is érvényes. Mivel a spiritualitás alapja a mindfulness, a terek használata és megélése szorosan összefügg a mindfulness szintjével. A mindfulness, azaz a teljes valónkkal és figyelmünkkel való nyugodt

jelenlét az, ami a teret szakralizálni (reszakralizálni) képes. Annyi a tér amennyire jelen vagy benne.

**Spirituális Értékeken nyugvó Világzemplélet (SÉV)** – A világot egységben szemlélő, a természettel összhangban létező, tehát nem túlfogyasztó, a végső valóságot befelé való reflektálással kereső (meditáció) megközelítés (Lengyel-Szabó 2013).

**Szemléletváltás (SZV)** – “A szemléletváltás tágabb jelentésszinten értelmezve a külső okok helyett az egyéni felelősség, a külvilág átalakítása helyett a belső transzformáció felé való elmozdulás. Szűkebb értelmezésben az „ideális” szemléletváltás a környezeti korlátokat túllépő fogyasztói szemléletnek az átalakulása egy olyan világzempléletté és cselekvő attitűddé, amely a környezet eltartóképességén túl nem akar fogyasztani, a növekedést elsődlegesen kulturális, közösségi és személyes belső értékek tekintetében, tehát spirituálisan tartja fontosnak” (LENGYEL 2017a, p.185). A belső értékek között az értekezés szempontjából kiemelt jelentőségű a mindfulness, mely a spiritualitás leginkább letisztult formája.

**Természeti Környezet Védelme (TKV)** – A kódolási folyamatban az egyszerűség kedvéért a „környezetvédelem” szót használtam, amit a következőképpen értelmeztem: „A környezetvédelem fogalmán a környezeti korlátok szigorú betartását és az erre irányuló tevékenységek (például alternatív energiák használata, jelentős fogyasztáscsökkentés, externáliák szigorú adóztatása, az ökoszisztémával kapcsolatos szolgáltatások beárazása, a biológiai sokféleség megőrzése) összességét értem.” (LENGYEL 2017a, p.185). A „környezetvédelem” szó sok esetben az épített környezet védelmét is magába foglalja. Ez kétségkívül fontos része a fenntarthatóságnak, de az értekezésem kontextusában nem releváns. Ilyen szempontból a TKV egyértelműbb.

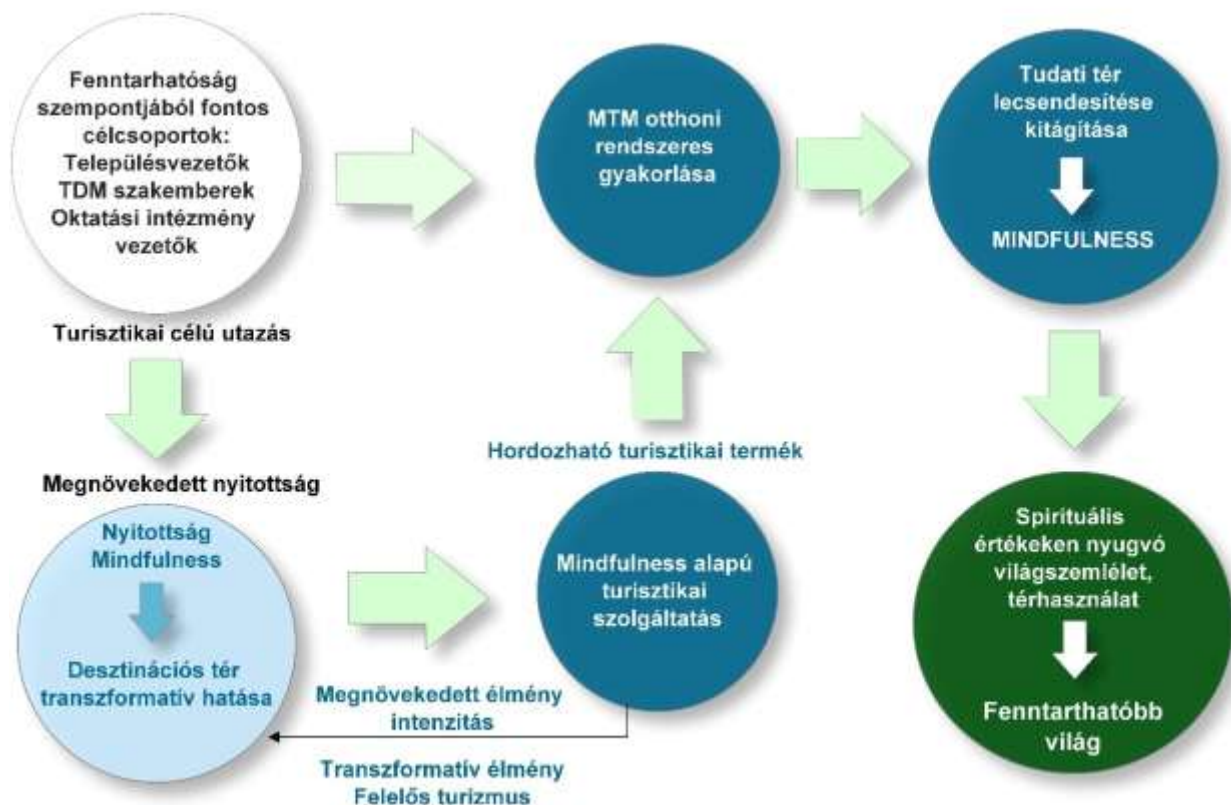
**Transzformatív élmény (TÉ)** – Olyan élmény, mely alapvetően és maradandóan megváltoztatja az átélő világzempléletét. Az értekezés kontextusában ez a DT-ben átélhető élményeket jelenti. Az értekezésben részletesen kifejtésre kerül, hogy a DT-ben nagymértékben megnövekedett ÉNY és az esetlegesen igénybevett MATSZ révén megnövekedett mindfulness egymással szinergizálva, hogyan képes előhívni a DT transzformatív potenciálját. Bizonyos DT-ek és turizmusformák inherensen nagyobb esélyt jelentenek egy transzformatív élményre. A mentális wellness, soulness, mindness, selfness jellegű turizmus, valamint a retreat típusú desztinációk látogatása nagyobb valószínűséggel vezet transzformatív élményekhez.

### 1.2.1. Az értekezés célkitűzései

Egyetlen kutatói kérdésben összegezve az értekezésemben a következőre keresem a választ:

**Hogyan tud a turizmus, a mindfulness, és egy másfajta térszemlélet egymással szinergizálva segíteni abban, hogy a jelenkori súlyos szocio-ökológiai válság megoldásához szükséges világzempléleti és értékrendbeli paradigmaváltás megtörténjen?**

Az 1. ábra foglalja össze az erre a kérdésre adható hipotetikus választ, melyet a későbbiekben szekunder és primer eszközökkel fogok igazolni.



1. ábra: **Turizmus, mindfulness, térszemlélet szinergia**

Forrás: Saját szerkesztés

A kutatói kérdés megválaszolásához az értekezésben a **következő főbb célokat tűztem ki:**

1. Annak a feltárása, hogy a Desztinációs Térben jelentősen megnövekszik-e az Élményekre való NYitottság.
2. Annak a vizsgálata, hogy a Potenciális Wellness Turisták igénybe vennének-e Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatásokat és ha igen, erre milyen típusú Desztinációs Tereket preferálnának erre.
3. Annak az ellenőrzése, hogy a lokális fenntarthatósági erőfeszítésekben általánosan és turisztikai szempontból is kulcsfiguráknak tekinthető településvezetők és Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek, valamint a rendszeresen Mindfulness Típusú Meditációkat végzők mindfulness szintje jelentősen különbözik-e.
4. Annak a feltárása, hogy a mindfulness-el kapcsolatos Google keresőkifejezések keresési intenzitása hogyan változott az utóbbi években.
5. Annak meghatározása, hogy a lokális fenntarthatósági erőfeszítésekben általánosan és turisztikai szempontból is kulcsfiguráknak tekinthető településvezetők és Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek mennyire tartják fontosnak és milyen mértékben diszkontálják térben a Természeti Környezet Védelmét és Szemléletváltást, mint az értekezésben kiemelt jelentőségű fenntarthatósági prioritásokat egy rendszeresen Mindfulness Típusú Meditációkat végző kontrol mintához képest.

### 1.2.2. Az értekezés hipotézisei

A bevezetőben elmondottak figyelembevételével és a megfogalmazott célokkal összhangban a következőkben rövid magyarázat kíséretében megfogalmazom az értekezés hipotéziseit:



1. A keleti gyökerű Mindfulness Típusú Meditációkkal való ismerkedés, a technikák tanulása nagyfokú belső nyitottságot igényel (OSHO 1975, NATH HAHN 1999). A desztinációs térben turistaként létező emberben megnő az Élményekre való NYitottság. Ez triviálisnak gondolható, ugyanakkor a tudományban nincsenek triviális, csak bizonyított és nem bizonyított feltételezések. Mivel ezt a feltételezést megerősítő empirikus kutatás még nem volt, a vizsgálat indokolt. Ráadásul a vizsgálat igazi tétje nem a nyitottság növekedésének bizonyítása, hanem az, hogy ez a várhatóan nagyobb nyitottság, mennyivel nagyobb. Amennyiben ez jelentős növekedés a hétköznapi létmódra jellemző nyitottsághoz képest, bizonyos Desztinációs Terek kiválóan alkalmasak lehetnek a Mindfulness Típusú Meditációkkal való megismerkedésre. A kutatás hiánypótló.

### **H1. A Desztinációs Térben az Élményekre való NYitottság a mindennapi térben jellemző nyitottsághoz képest jelentősen megnő.**

A hipotézissel összefüggésben vizsgálom még a következőket: Az egyes demográfiai változók és az Élményekre való NYitottság kapcsolatát, valamint azt, hogy ez utóbbi és a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások igénybevételére vonatkozó hajlandóság mennyiben függ össze.

2. A személyes és spirituális kiteljesedés, test-lélek egyensúly, alternatív terapiák (MÜLLER–KERÉNYI, 2009, MÜLLER–KERÉNYI–KÖNYVES, 2011), belső wellness (CBI 2014), selfness, mindness (SMITH–PUCZKÓ 2009), soulness (BOROS–MONDOK–VÁRHELYI 2012) egyre jelentősebb területei a wellness paradigmának. A Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások is jónéhány éve részét képezik a spa, wellness és ökoturisztikai cégek szolgáltatás portfóliójának világszerte (VOIGT–BROWN–HOWAT 2011). A Google Trends adatok globálisan, Magyarország tekintetében és a magyar turizmus számára legfontosabb küldőországok tekintetében is a Mindfulness Típusú Meditációk iránti érdeklődés növekedését jelzik (LENGYEL 2015d, 2015e, 2016). A 2662 kereskedelmi szálláshely (SATADAT KSH 2017 április) közül az internetes adatok alapján 9 szálláshely (wellness) kínál Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatásokat. A trendekhez viszonyítva ez elhanyagolható. Mivel jelenleg csak a Potenciális Wellness Turisták, akik jelenleg a legfőbb célcsoportja ezeknek a szolgáltatásoknak, milyen mértékben érdeklődnek a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások iránt és milyen típusú Desztinációs Tereket, szálláshelyeket tartanak a legmegfelelőbbnek az ilyen típusú meditációs technikákkal való megismerkedésre. Ugyancsak lényeges volt 2017-ben is megvizsgálni azokat a Google Trendeket, melyeket LENGYEL (2015d, 2015e, 2016) már elemzett. Ezek eddig nem kutatott területek, jelen kutatás hiánypótló.

### **H2. A Potenciális Wellness Turisták, amennyiben nyaralás közben erre lehetőségük volna, kipróbálnának Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatásokat.**

A hipotézissel összefüggésben vizsgálom még a következőket: Azokat a turisztikaihelyszíneket, desztináció típusokat, amiket a Potenciális Wellness Turisták leginkább preferálnak a Mindfulness Típusú Meditációkkal való megismerkedésre. Ezen kívül vizsgálom még azt, hogy a nyaralások kedvező pszichés és testi hatása mennyi idő alatt enyészik el a hazatérést követően. A hipotézissel összefüggésben vizsgálom még az egyes demográfiai változók és a pozitív hatások hosszának kapcsolatát.

3. A primer vizsgálatok egyik súlyponti része volt a mindfulness szint mérése. A mindfulness szinten keresztül lehet indirekt módon információt szerezni az Egyéni Tudati Tér tágasságának és csendességének a mértékéről. Az Egyéni Tudati Tér tágassága és csendessége, azaz a mindfulness szintje, jelentős negatív korrelációt mutat a WHO által 2030-ra a fejlett világ legsúlyosabb egészségügyi problémájának prognosztizált pszichés deformitásokkal, ugyanakkor pozitívan korrelál a fenntartható szemlélettel és viselkedéssel (BROWN–KASSER 2005). Amennyiben nincsen szignifikáns különbség a településvezetők és a rendszeresen Mindfulness Típusú Meditációkat végzők mindfulness szintje között, a mindfulness, mint szemléletváltást katalizáló módszer használata a vizsgált populáció esetében nem indokolt. A mindfulness szint méréséhez olyan új mindfulness szintet mérő skála kifejlesztésére volt szükség, ami kellően rövid, ugyanakkor megfelelő validitással és belső reliabilitással rendelkezik, tehát megbízhatóan mér. Ez az eszköz a Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála (LENGYEL 2017b). Saját fejlesztésű mindfulness skála pilot tesztelést hazai kutatók még nem végeztek, ilyen kérdésösszetételű skálát pedig külföldi kutatók sem teszteltek. Szintén nem került még vizsgálat alá a fenntarthatóság szempontjából kiemelt jelentőségű helyi döntéshozók mindfulness szintje sem a hazai, sem a külföldi szakirodalomban. A skála pilot tesztelése arra is lehetőséget adott, hogy a pszichológiai térre vonatkozó térelméleti feltevéseket tesztelni lehessen.

### **H3. Szignifikáns és jelentős különbség van a rendszeresen Mindfulness Típusú Meditációt végzőkből álló minta (Mmed) és a településvezetők közül álló minta (Mtel) mindfulness szintje között.**

A hipotézissel összefüggésben vizsgálom még a következőket: Az egyes demográfiai változók és a mindfulness szintek kapcsolatát. A saját fejlesztésű mindfulness szintet mérő mindfulness skála faktorstruktúráját és pszichológiai térben történő diszkontálását.

4. Az internet megjelenésével folyamatos hangsúlyeltolódás figyelhető meg az olyan tradicionális információ forrásoktól, mint a nyomtatott és sugárzott média, valamint az utazási irodák, az online források felé. Tértudományi szempontból a folyamat azt jelenti, hogy a felnövekvő generációk (Y, Z), az "internetes bennszülöttek", idejük egyre nagyobb hányadát töltik virtuális terekben. Az internet a vásárlási döntési folyamat minden állomásán vezető információforrás lett, a turisták közel 70%-át elsődlegesen az internet inspirálja az utazási döntésben (THINK WITH GOOGLE 2014). A Google Trends több komoly kutatás esetén bizonyította már megbízhatóságát és prediktív potenciálját. Használják járványok megfigyelésére és terjedésének előrejelzésére (CARNEIRO–MYLONAKIS 2009), a pénzügyi folyamatok elemzésére (PREIS–MOAT–STANLEY 2013) vagy a fogyasztás volumenének előrejelzésére (VOSEN–SCHMIDT 2011). A turizmus kutatásban a használata eddig sporadikus (LENGYEL 2015d, 2016). A Google Trends idősoros adatok 2004-2017 között állnak rendelkezésre, amennyiben az adott keresőkifejezésnek volt mérhető forgalma. A keresési intenzitásokra vonatkozó értékeket az alkalmazás heti bontásban közli és ezek, csv formátumban letölthetők a pontosabb statisztikai analízisekhez.

### **H4. Világszerte és hazánk néhány fontos turisztikai küldőországában az utóbbi években nő a Mindfulness Típusú Meditációk iránti érdeklődés.**

5. A fenntarthatóság szempontjából kiemelt fontosságú az azt befolyásolni képes helyi döntéshozók és szakemberek ezzel kapcsolatos értékrendje és prioritásai (SZLÁVIK–TURCHANY 2002, LENGYEL 2017a). A turisztikai fenntarthatóság szempontjából a településvezetőkön kívül a Turisztikai Desztináció Menedzsment

szakemberek is fontos szerepet tölthetnek be, nem csak a turisztikai fenntarthatóságért tett erőfeszítésekben, hanem a települések, desztinációk átfogó fenntarthatóságának tekintetében is. Korábban említésre került az a kutatási eredmény, miszerint a mindfulness képes olyan szemléletváltást katalizálni, melynek nyomán kialakulhat egy Spirituális Értékeken nyugvó Világszemlélet. Ez lehet az alapja a hosszútávú fenntarthatóságnak (BROWN–KASSER 2005). Amennyiben a helyi döntéshozók és Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek körében a SZemléletváltás és a Természeti Környezet Védelme, mint az értekezésben kulcsfontosságúnak tekintett fenntarthatósági prioritások helyi szinten eleve magasan rangsoroltak, a Mindfulness Típusú Meditációk ezen populációkban történő alkalmazása a fenntarthatóság szempontjából nem releváns. Nem került még vizsgálat alá a fenntarthatóság szempontjából kiemelt jelentőségű helyi döntéshozók és Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek fenntarthatósággal kapcsolatos értékrendje, sem a hazai, sem a külföldi szakirodalomban, ezért a kutatás hiánypótló.

**H5. A településvezetők és a szakemberek számára lokális, országos és globális lehatárolásnál a Természeti Környezet Védelme és SZemléletváltás relatív súlyukat tekintve alacsonyabban rangsorolt prioritások, mint a rendszeresen meditálók vonatkozásában.**

A hipotézissel összefüggésben vizsgálom még a következőket: A két kulcsprioritás térbeli diszkontálását a településvezetők, Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek és a rendszeresen Mindfulness Típusú Meditációkat végzők mintáin. A demográfiai változók és a két kulcsprioritás kapcsolatát.

### 1.3 Az értekezés felépítése

Az előzőekben megfogalmazott célkitűzések megvalósításához az értekezést a következő főfejezetekre és főbb alfejezetekre tagoltam:

#### 1. Bevezetés

Ebben a fejezetben indoklom a négy terület együttes vizsgálatának szükségességét.

#### 2. Irodalmi áttekintés

Ezt a főfejezetet három alfejezetre bontottam. Ezek a 2.1. Fenntarthatósági aspektusok, 2.2. Mindfulness, 2.3 Turisztikai aspektusok és 2.4. Tértudományi aspektusok.

Az 2.1. alfejezetben általános áttekintést adok a szocio-ökológiai válság tüneteiről, majd részletesen elemzem a fenntarthatósági erőfeszítések kudarcának fontosabb pszichológiai okait. A 2.2. alfejezetben a mindfulness rövid története mellett annak lényegét, definícióját, tudományos módszerrel való kompatibilitását mutatom be. Kitérek a meditatív és a szocio-kognitív mindfulness közötti különbségre, a mindfulness és a jóllét kapcsolatára és rámutatok arra, hogy a mindfulness hogyan tud a fenntarthatósági törekvéseket hátráltató egyes pszichológiai folyamatokra hatni.. a 2.3. alfejezetben elemzem a turizmus és fenntarthatóság kapcsolatát, rámutatva az autós és légiközlekedésen alapuló turizmus fenntarthatatlanságára. Kitérek a top-down és bottom-up módszerek turisztikai fenntarthatóságban történő alkalmazására és a turizmuselméletben használt fenntarthatósági modellek fenntarthatatlanságára. Ebben az alfejezetben elemzem a turizmus és mindfulness kapcsolatát is valamint a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások piaci lehetőségeit. Az 2.4. tértudományi kérdésekkel foglalkozó alfejezetben felhívom a figyelmet arra, hogy a jelen szocio-ökológiai válságban a tértudományi

kutatásoknak nagyobbábrszt a fenntarthatósági problémákra kell fókuszálnia. A posztmodern elméletek közül a konstruktivista szemlélet és térfelfogás fenntarthatósággal való kapcsolatát vizsgálom. Rámutatok a térbeli diszkontálás jelentőségére és elemzem annak pszichológiai hátterét. Kihangsúlyozom a tér és tudat szoros kapcsolatát, bemutatom azt, hogy neves fizikusok és kvantumfizikusok hogyan vélekednek a tudatról és annak valóságban betöltött szerepéről. Az alfejezet zárásaként új tér és tudat fogalmakat vezetek be és a DT-re vonatkozóan új tételmeleti megközelítéseket mutatok be.

### **3. Anyag és módszer**

Ezt a főfejezetet a következő főbb alfejezetekre tagoltam: 3.1. Kvalitatív kutatás, 3.2. Kvantitatív vizsgálatok.

A 3.1 alfejezetben bemutatom a strukturált aszinkron interjúk módszertanát. A 3.2 alfejezetben először a kvantitatív primer, majd pedig a kvantitatív szekunder vizsgálatok módszertanát és anyagát mutatom be, különös tekintettel a használt mintákra és statisztikai elemzési módszerekre.

### **4. Eredmények**

Ezt a fő fejezetet a következő főbb alfejezetekre tagoltam: 4.1 A H1 hipotézisre vonatkozó eredmények. 4.2 A H2 hipotézisre vonatkozó eredmények. 4.3 A H3 hipotézisre vonatkozó eredmények. 4.4 A H4 hipotézisre vonatkozó eredmények. 4.5 A H5 hipotézisre vonatkozó eredmények. 4.6 Kvalitatív eredmények összegzése. 4.7 Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptió 4.8. Új és újszerű tudományos eredmények.

A 4.1 alfejezetben bemutatom az Élményekre való Nyitottság vizsgálatának eredményeit. A 4.2 alfejezetben a Potenciális Wellness Turistákra vonatkozó eredményeket közlöm. A 4.3 alfejezetben a Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála Melő, Mtel és Mmed mintákon történt tesztelésének eredményeit közlöm. A 4.4 alfejezetben a Google Trends kutatás eredményeit részletezem. A 4.5 alfejezetben az Mtel és Mmed minták területi lehatárolás szerinti fenntarthatósági prioritásaira és azok közül a SZemléletváltás és Természeti Környezet Védelme kulcsprioritások térbeli diszkontálására vonatkozó eredményeket közlök. A 4.6 alfejezetben az interjúkból terjedelmi korlátok miatt azokat a részeket közlöm, melyek az értekezés szempontjából leginkább relevánsak. Ezeket az idézeteket rövid reflexiókkal kísérem. A 4.7 A Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptió, egy olyan újszerű térszemlélet, mely praktikus segítséget jelenthet a Mindfulness Típusú Meditációk gyakorlása és a fenntarthatósághoz szükséges szemléletváltás szempontjából. A fejezetben számos új térrel kapcsolatos fogalmat vezetek be és definiálok. A 4.8 alfejezetben az értekezés új és újszerű tudományos eredményeit mutatom be.

### **5. Következtetések és javaslatok**

Ezt a főfejezetet a következő főbb alfejezetekre tagoltam: 5.1 Következtetések, 5.2. Javaslatok

Az 5.1 alfejezetben a kutatásom elméleti és empirikus eredményei alapján értékelem az értekezés kiinduló hipotéziseit és levonom a legfontosabb következtetéseket. Az 5.2 alfejezetben a levont következtetéseknek megfelelően javaslatokat teszek.

### **6. Összefoglalás**

Ebben a fejezetben összegzem az értekezésem célkitűzéseire és azok megvalósulására vonatkozó észrevételeimet, valamint megfogalmazom az értekezés legfontosabb üzeneteit.

## 2. Irodalmi áttekintés

### 2.1 Fenntarthatósági aspektusok

#### 2.1.1. Általános áttekintés

Az Enyedi által két évtizede „sokértelműnek” nevezett fenntarthatóság fogalom (ENYEDI 1994, p.1151) azóta is sokféle értelmezéssel bír (PRUGH–CONSTANZA–DALY 2000, WILLS-JOHNSON 2010, LÁNYI 2010, KERÉKES 2011b, WASEEM–KOTA 2017). Rendszerszerűen gondolkodva a fenntarthatóság és a jóllét is társadalmi és kulturális kontextus függvényében értelmezhető (FORD et al. 2015) és nem mindegy, hogy milyen kritériumok alapján minősítünk valamit fenntarthatónak. Amennyiben az adott társadalom fenntarthatóságának legfontosabb kritériuma a természettel való összhang, a jóllété pedig a hagyományok, értékek megőrzése (REDFORD 1991, DEMMALINO et al. 2017) és a sok szabadon és egymással eltöltött idő, akkor az olyan több tízezer éves közösségek, mint a Busman, Kung San vagy Bunurong fenntarthatóbbak, jobb életminőséggel bírnak, hosszútávon sikeresebbek, mint a modern fogyasztói társadalmak. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a mai globális szocio-ökológiai válságot ezen törzsi társadalmak életstílusának átvételével lehetne megoldani. Az viszont bizonyos, hogy az elkerülhetetlen ökológiai szemléletváltás tekintetében rengeteget tanulhatnánk tőlük. (MEBRATU 1998). Példaként, egyes észak-amerikai indián törzseknél (például irokézek) minden fontos döntésnél alkalmazzák a „hét generáció” (körülbelül 140 év) szabályt, azaz a döntés lehetséges hatásait hét generációra előre végig gondolják (LENGYEL 2017a).

Az értekezésnek nem célja, hogy részletes áttekintést adjon az utóbbi hatvan év fenntarthatósági erőfeszítéseinek "mérőköveiről", azt azonban mindenképpen fontosnak tartom, hogy a Bruntland Bizottság által 1987-ben készített "Közös jövőnk" (Our common future) jelentés fenntarthatósággal kapcsolatos definíciójára reflektáljak. A fenntarthatósági szakirodalomban, stratégiai anyagokban ez a leggyakrabban idézett meghatározás a fenntartható fejlődésre: " .... a fenntartható fejlődés olyan fejlődés, amely kielégíti a jelen szükségleteit, anélkül, hogy veszélyeztetné a jövő nemzedékek esélyét arra, hogy ők is kielégíthessék szükségleteiket." (WCED 1987, p. 41). Ezzel a meghatározással több probléma is van. A "jelen szükségletei" elsődlegesen a fogyasztói paradigmának megfelelő, az ökológiai korlátokat túllépő szükségletek, melyeknek az egyre magasabb szinten történő kielégítése az ökoszisztéma összeomlásával fenyeget. Ezen szükségletek kielégítése nagymértékben veszélyezteti a jövő generációk esélyeit bármiféle szükségleteiknek a kielégítésére. Ezekről a jövőbeni szükségletekről (az alapvető létfeltételek meglétén túl) pedig keveset tudunk, így mostani cselekvésünket erre nehéz alapozni. A bizottság által használt "fenntartható fejlődés" sajnos nem azt jelentette, hogy szakítottak a gazdasági növekedés jövőbeni lehetőségének a gondolatával. A kifejezéssel a bizottság valójában egy hatékonyabb gazdasági növekedésre gondolt, melynek révén lehetségessé válik kiegyenlíteni a különbségeket és védeni a természetet is (GYULAI 2013). Azt, hogy a fenntartható fejlődés kifejezést a legtöbben a fenntartható növekedés szinonimájaként használták idáig, mi sem bizonyítja jobban, mint az ENSZ Fenntartható Fejlődési Céljai közül a 8., amely így hangzik: Előmozdítani a hosszantartó, átfogó és fenntartható gazdasági növekedést, a teljes és eredményes foglalkoztatást, valamint méltó munkát biztosítani mindenki számára. Az ENSZ alá rendelt turisztikai világszervezet, a UNWTO az Ökoturizmus Éve 2017 kapcsán a weboldalán szintén fenntartható gazdasági növekedésről ír. Figyelembe véve, hogy a Római Klub jelentése a növekedés korlátairól, már 1972-ben világossá tette, hogy nincsen olyan, hogy "fenntartható gazdasági növekedés", és azóta ezt cikkek ezrei próbálták sulykolni, ezek a példák elgondolkodtatóak. A lehetséges folyamatos gazdasági növekedéssel összefüggésben sokat kutatott környezeti Kuznets görbe hipotézis (EKC) esetében kiderült, hogy a fordított U-alakú görbe, kellően hosszú időtávot és megfelelő számú hatótényezőt figyelembevéve valójában N-alakú, azaz a jövedelemszint emelkedésével növekvő szennyezés egy tetőzési pont után valóban

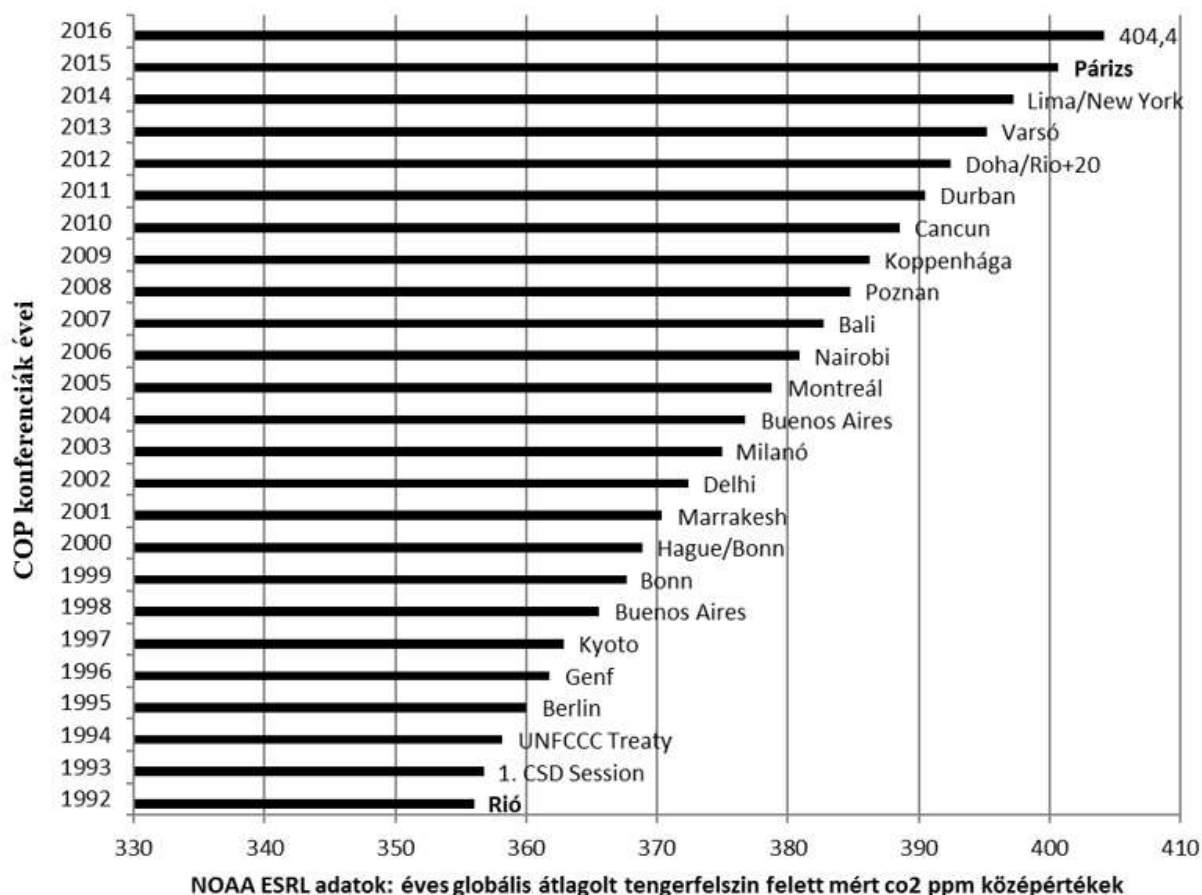
átfordul csökkenő tendenciájába, azonban a további jövedelem növekedéssel ismét növekedni kezd (UCHIJAMA 2016). De még a fordított U modell esetén is óriási gondok vannak, hiszen a világ országainak többsége a tetőzési ponttól balra foglal helyet. Ha megnézzük azt, hogy a hosszú évtizedek óta magas egy főre eső GDP-vel bíró országoknak (pl. USA, Norvégia, Dánia) mekkora ma az ökológiai lábnyoma, akkor azt találjuk, hogy átlagosan 3-4-szer akkora, mint a föld eltartó képessége. Tehát függetlenül attól, hogy az EKC igazolható-e vagy sem, súlyos a helyzet.

A fenntarthatóság a lényegét tekintve világszemléleti, értékrendbeli problémakör (CAPRA 1982, BÁLDI 2011, ZSOLNAI 2015). A fogyasztói társadalmak a mennyiség bűvöletében élnek. A tudás alapja ebben a fajta kultúrában a „mennyiségi matematika”, melyben a legkisebb pozitív egész szám az egyes. A szakrális matematikában az egyes a legnagyobb szám. Az egyes az EGY-ség kifejezője, ez hozza létre a többi minőséget. Például a kettést, ami a dualitást jelenti (SKINNER 2009). Nicolescu a transzdiszciplinaritás metodológiájáról írt cikkében Galileót idézve így fogalmaz ezzel kapcsolatban: „Ahogy Galileo rávilágít, az emberi matematika az ember és Isten közös nyelve, az isteni vagy szakrális matematika a létező jelenségek és törvények összességének közvetlen érzékelésére vonatkozik.” (NICOLESCU 2014, p.24). Fordulópont című könyvében Capra a következőképpen fogalmaz: „... a jelen válság alapvetően világszemléleti jellegű. Ahogy az 1920-as években a fizikát érintő válság esetében is, arra vezethető vissza, hogy egy olyan idejétmúlt világfelfogás – karteziánus-newtoniánus mechanisztikus szemlélet – koncepcióit próbáljuk alkalmazni a mai valóságra, melyeken keresztül ezt a valóságot már nem lehet megérteni.” (CAPRA 1982, p.15). Amennyiben elfogadjuk, hogy a jelen válság világszemléleti gyökerű, megkerülhetetlenné válik a szubjektum szerepe és felelőssége. Az értékelő-értékválasztó szubjektum szerepének erősödése a 20. század eleje óta számos tudományterületen megfigyelhető. Paradox módon a modern tudományos gondolkodás és teljesítmény csúcspontjának tartott kvantum fizika volt az, ami a szubjektumtól független objektív világ koncepcióját talán leginkább megingatta (BOHR 1958, HEISENBERG 1962, HENRY 2005). A szubjektum szerepének növekvő fontosságát mutatja a jóllétkutatás (STIGLITZ–SEN–FITOUSSI 2009), a pszichológia (RIFF 2017) vagy a regionális tudomány esetében a társadalomtudományi jelleg erősítésének imperatívusza is (LENGYEL 2010). A világot rendszerben látni képes értékelő szubjektum szerepének erősödése tetten érhető a diszciplináris-multidiszciplináris-interdiszciplináris-transzdiszciplináris tudományevolúciós tengely mentén is, ahol a legkomplexebb és leginkább rendszerszemléletű megközelítés, a transzdiszciplinaritás. A transzdiszciplinaritás a modernitásban diszciplinákra tördelt világot kísérli meg újra egységbe foglalni (NICOLESCU 2012) és ahogyan a Bevezetésben Enyedit idéztem, megköveteli a diszciplináris paradigmán kívüli gondolkodást (MÉSZÁROS 2014). Mindezek alapján a fenntartható fejlődés következő új definícióját javaslom:

**A fenntartható fejlődés azt jelenti, hogy az egyén és a közösségek materiális szükségleteiket a föld eltartóképességének határain belül, a mai gigantikus elosztási szakadékot betemetve, másokkal szolidárisan próbálják meg kielégíteni. Energiáik nagyobb részét belső, spirituális fejlődésükre fordítják, kreatív potenciáljukat a közösségi értékek, a közösség kultúrájának gyarapítására használják. A spiritualitás az az alap, amin a közösségek és az általuk működtetett gazdaság hosszútávon fenntarthatók. A spiritualitás feltételezi azt a fajta holisztikus látásmódot, vagy rendszerszemléletet, mely evidenciának veszi, hogy az egymásba ágyazott hierarchikus függőségben álló rendszerekben a legnagyobb integráló rendszer (pl. a földi ökoszisztéma) megfelelő működése nélkül nem lehetséges a beágyazott alrendszerek (pl. emberi közösségek és gazdaságaik) megfelelő működése.**

Az 2. ábrán látható, hogy az eddigi klímakonferenciák semmiféle lassulást nem hoztak a széndioxid kibocsátás tekintetében. A NOAA előrejelzése szerint 2017-ben a 410 ppm érték sem kizárt, az emisszió növekedése folyamatos. A politikusok által történelminek, egyes médiumok

által az eddigi legnagyobb diplomáciai sikernek nevezett párizsi COP21 nem jelent tényleges fordulópontot.



2. ábra: CO<sub>2</sub> koncentráció változás a COP klímakonferenciák éveiben

*Forrás: NOAA ESRL adatok alapján saját szerkesztés*

A jelenlegi INDCs (Tervezett Nemzetileg Meghatározott Hozzájárulások) alapján legjobb esetben is jóval 3°C fölé emelkedne az évszázad végére a hőmérséklet emelkedése, a klímakutatók által még menedzselhetőnek tartott 2°C helyett (PETERS et al. 2017). A vállalatok jogilag nem számon kérhetők, semmiféle garancia nincs a betartásukra. Ha az ENSZ klíma konvenciójának "közös, de különböző mértékű felelősség" elve alapján vizsgáljuk az INDC-kat, akkor még kevésbé nevezhető áttörésnek a COP21 Párizsban. A cselekvési képességet és az eddigi kibocsátásból eredő felelősséget egyenlően súlyozva megállapított méltányos hozzájárulás (fair share) tekintetében az látható, hogy a történelmileg és jelenleg is nagy kibocsátók közül az USA és az EU a rá eső méltányos hányadnak az egy ötödét, Japán egy tizedét vállalta. A gazdagabb országok összességében a méltányos rész 23 %-át vállalták, míg a szegényebbek a 100%-át. (CIVILSOCIETYREVIEW 2015). A fejlődő országok 2007 óta összességében nagyobb emissziót produkálnak, mint a fejlett világ, de az 1850-óta számított kumulatív adatokat alapján a légkörben lévő széndioxid 60%-áért az USA és az EU-25 országok a felelősek, a fejlett világ pedig összességében a jelenlegi széndioxid terhelésnek közel 80%-át okozta. Az igazságos megoldást az is nehezíti, hogy amíg a fejlett országok kibocsátásának jelentős része életstílusból adódó szennyezés (lifestyle emission), addig a fejlődő országok emissziójából a nagyobb hányad az alapvető életfeltételek biztosításához kell (survival emission). Hogy mi az „alapvető” az persze kérdéses. Valószínűleg egészen más választ adna egy luxemburgi és egy nigériai átlagember.

A klímaváltozás önmagában is óriási kihívás, de egyéb súlyosbodó krízistünetek is jelzik a földi ökoszisztéma egyensúlyának felbomlását. Rockström és szerzőtársai 2009-ben rámutattak, hogy

az emberiség a kilenc fontos planetáris határból (planetary boundary) már többet átlépett (ROCKSTRÖM 2009). 2015-ben Steffen, Rockström és más kutatók megerősítették és kiterjesztették a 2009-es tanulmány megállapításait. A genetikai diverzitás, foszfor és nitrogénciklusok tekintetében az egyértelműen magas kockázatú, a klímaváltozás és földhasználat (land system change) vonatkozásában pedig a növekvő rizikójú, bizonytalan kimenetelű zónában vagyunk (STEFFEN et al. 2015). A fenntarthatóság környezeti pillére veszélyesen megrepedezett.

Ugyanez igaz a társadalmi alapokra is. Kérdéses, hogy meddig tartható fent egy olyan globalizált kapitalista világrend, melyben a népesség 1%-ának több vagyona van, mint a maradék 99%-nak összesen. Még drámaibban szemléltetve a szakadékot, a 62 leggazdagabb milliárdos annyi vagyonnal rendelkezik, mint a világ szegényebbik fele (közel 4 milliárd ember) összesen (HARDOON–FUENTES-NIEVA–AYELE 2016). A Világgazdasági Fórum (továbbiakban WEF) Globális Kockázatok kiadványa 2012, 2013 és 2014-ben is első számú kockázatként jelölte meg a jövedelmi különbségeket. Az óriási egyenlőtlenség a klímaváltozás kártékony hatásai kapcsán is szembeűnő. Miközben a felmelegedéshez elhanyagolhatóan hozzájáruló több milliárd ember napi szinten szenved a klímaváltozás miatti melegtől, szélsőségektől, vízhiánytól, addig a klímaváltozást okozó „fejlett” fogyasztói társadalmak klimatizált tereiben a klímaprobléma sokszor csak absztrakció. (NORGAARD 2006, MCIVER et al. 2016).

A gazdaság, ami a fenntarthatóság harmadik pillére, a fogyasztói társadalmakban az állandó növekedésre épül. Az elmúlt évtizedek alternatív közgazdasági javaslatok (SCITOVSKY 1976, CONSTANZA et al. 1997, MARTINEZ-ALIER et al. 2010) és jónéhány ígéretes GDP alternatíva (GPI, ISEW, GNH, HDI stb.) ellenére, a fogyasztói társadalmakban a fejlődés, a jó élet, az elfogadható életminőség és jóllét zálogát, még mindig elsősorban a megfelelő gazdasági növekedésben látják, még mindig a GDP a döntéshozatalt leginkább meghatározó tényező. A pusztuló ökoszisztémán kívül a 2008-as globális méretű válság is egyértelműen jelezte: nem lehet korlátlanul növekedni. A Globális Kockázatok jelentésben a hatásmeghatározás alapján 2007-2014 között minden évben a világgazdaság és pénzpiacok összeomlása szerepelt első számú kockázatként (WEF 2016). Susan Strange angol közgazdász Kaszinó kapitalizmus c. könyvében rávilágított, a globális pénzügyi rendszer a kaszinóhoz hasonlóan sokféle hazardírozási lehetőséget kínál. Ebben a világméretű „kaszinóban” azonban a játékosok nem csupán a saját pénzüket teszik kockára (STRANGE 2015). J. Stiglitz, M. Guzman és más neves közgazdászok a gigantikusra duzzadt globális adósságállomány átstrukturálását javasolják és a WEF-hez hasonlóan figyelmeztetnek a jövedelmi szakadék fenntarthatatlanságára (GUZMAN–STIGLITZ 2015). A 2007-es gazdasági világválság azt is nyilvánvalóvá tette, hogy az elméleti (academic) közgazdászok a jelenleg használt közgazdasági modellekkel és gondolkodással képtelenek megjósolni a globalista kapitalizmus viselkedését (COLANDER et al. 2009). Ez empirikusan alátámasztja Enyedi azon korábban idézett gondolatát, miszerint a paradigmán belül nem lehet paradigma szintű problémát megoldani. Csaknem 20 éve jelent meg McMurtry klasszikusnak számító könyve, melyben a pénzvilág uralta globális kapitalizmust a rákhoz hasonlítja. (MCMURTY 1995). A fentebbi krízistüneteket tekintve, az analógia nem túlzó. DETHLEFSEN és DAHLKE (1983) a rák szimbolikájával kapcsolatos elemzéséből kiderül, hogy a rák fizikális szimbólumként azt mutatja meg, hogy mi az, amit teszünk és mi az, amit elhanyagolunk. A külső dolgok (pénz, hatalom) hajszolása, az ego végtelen éhségének kiszolgálása mellett a modern ember nem fordít időt a belső növekedésre. A rákos szövetek korlátlan növekedése az elmaradt spirituális növekedést "kompenzálja", szimbolizálja. Ha elfogadjuk azt az álláspontot, hogy a jelenlegi problémák transzdiszciplinárisan kezelhetők (NICOLESCU 2008, 2012, 2017) valamint Enyedi transzdiszciplinaritásra vonatkozó azon kitételét, miszerint a transzdiszciplinaritás a paradigmán kívül találja meg a módszert a probléma megoldására, akkor azt kell mondanunk, hogy a megoldás a fogyasztói gazdasági-társadalmi paradigmán kívül keresendő. GUNDERSON et al. ezzel kapcsolatban a következőt mondja: „Ha azokat a technikákat és intézményeket próbáljuk megreformálni, amelyek a klímaválságot előidézték, nem jutunk sehová, egyszerűen csak



újratermeljük azt a társadalmi rendet, ami szükségszerűen klímaváltozáshoz vezet.” (GUNDERSON–STUART–PETERSEN 2017).

### 2.1.2. A fenntarthatósági erőfeszítések sikertelenségének okai

Az előzőekben elmondottakból logikusan következő kérdést Lányi így fogalmazza meg: „Hogyan lehetséges az, hogy egy mindenki által ismert, feltartóztathatatlanul közeledő katasztrófa elhárítása érdekében gyakorlatilag semmi sem történik?” (LÁNYI 2013, p.823). A tétlenség még enigmatikusabbnak tűnhet, annak a Nature-ben megjelent globális kutatásnak a tükrében, melyben a megkérdezettek 70%-a tisztában volt a klímaváltozás várható következményeivel (SHI et al. 2016). A pszichológia, szociológia, szociálpszichológia, ököpszichológia, történeti szociológia, gazdaságszociológia, és más tudományágak kutatásai számos magyarázattal szolgálnak arra nézve, hogy az egyén és az emberi közösségek miért nem akarnak vagy képesek olyan irányba változni, hogy egy közelgő katasztrófát elhárítsanak. Lopakodó normalitás, elfojtás, bizalomhiány, tömegpszichózis, rendszer inercia (status quo), közlegelők tragédiája, rettegéskezelés elmélet, Khazoom-Brooks posztulátum (visszacsapó hatás), vallásos meggyőződés, a természettel való összekapcsoltság hiánya vagy a problémák, felelősség, értékek időbeli és térbeli diszkontálása néhány a lehetséges és sokszor egymást kiegészítő magyarázatok közül. A következőkben azokra a pszichológia kontextusában is értelmezhető okokra (FAJZI–ERDEI 2015) fókuszálok, melyek a fenntarthatósággal kapcsolatos tétlenség legfőbb magyarázatai.

Milbrath már 1995-ben nagyon lényeges, és mára fokozottan érvényes hátráltató tényezőkre hívta fel a figyelmet. Ilyen az információs túltelítettség, a képzelőerő és kreativitás hiánya vagy az önigazoló egoista attitűd (MILBRATH 1995). GOLDENBERG et al. (2000) rettegéskezelés elméletről szóló cikkükben felhívják a figyelmet arra, hogy a félelem, különösen a halálfélelem gyakran vezet olyan dolgok tagadásához, melyek ezt az érzést aktivizálhatnák. Sokan még ma is egyszerűen tagadják, hogy bármilyen súlyos gond lenne a természeti környezettel, társadalommal vagy gazdasággal. Jarred Diamond nagyhatású „Összeomlás” c. könyvének végén több lehetséges magyarázatot is megvizsgál. Ezek közül azt a kettőt említem meg, melyekkel lentebb részletesebben foglalkozok. Az egyik a „lopakodó normalitás” (creeping normalcy). Ennek lényege az, hogy az olyan negatív változásokhoz, melyek fokozatosan történnek, hajlamosak vagyunk hozzászokni és azt a fals következtetést levonni, hogy a változás folyamatosan kismértékű és lineáris marad. Ilyen a klímaváltozás. A másik a „vaklárma” effektus (false alarm). A folyamatosan érkező erős negatív jóslatok és üzenetek, amennyiben hosszabb időn keresztül nem tapasztalható a bekövetkezésük, „rálegyintő” attitűdöt alakíthatnak ki az emberekben. (DIAMOND 2005). Az egyik legátfogóbb munka a NORGAARD (2009) által a Világbank számára készített háttéranyag, amiben a szerző a lehetséges okokat három nagy csoportba sorolja: Pszichológiai és koncepcionális okok, Társadalmi és kulturális okok, Politikai és gazdasági okok. A három dimenzió nehezen választható szét, bármelyik magában hordozza a másik kettőt is. Példaképpen vehetjük a Norgaard által a pszichológiai tényezők közé sorolt „Tehetetlenség” faktort. Ennek lényege, hogy habár az emberek értik, hogy milyen következményei lehetnek a klímaváltozásnak, a megoldást olyan nehéznek találják, hogy inkább próbálnak nem tudomást venni róla. Ez a „nagy egészért tenni nem akaró” pszichológiai attitűd nyilvánvaló terméke annak a fogyasztói kultúrának, amelyre a természettől és a másoktól való elszigetelődés a jellemző (DRIESSNACK 2009, SENNETT 2017) és szükségszerűen meghatározza azt is, hogy milyen politikusokra szavaz az ember. Az eddigi legátfogóbb munka az Amerikai Pszichológiai Társaság által készített elemzés (SWIM et al. 2009). Az okok közül jelentős szerepet kap a diszkontálás jelensége és behatóan elemzik a klímaváltozás pszichés hatásait is. A Dilling, Moser szerzőpárost idézve rámutatnak egy lényeges hátráltató mechanizmusra a fenntarthatósági problémák kommunikálásával kapcsolatban. Mivel az olyan erős érzelmi jelenségek, mint a félelem, elkeseredés vagy a „sarokba szorítottság” érzése jelentősen visszavethetik a gondolkodási és cselekvési képességet (MOSER 2007), azok a jószándékú klímpropagandák, melyek a katasztrófától és egészségi kockázatoktól való félelemre apellálnak, gyakran teljesen ellenkező

hatást érnek el (DILLING–MOSER 2004). FEYGINA, JOST és GOLDSMITH (2010) a rendszerinercia (status quo) szerepét hangsúlyozzák. A rendszerigazolás elmélet (System Justification Theory) szerint olyan pszichológiai folyamatról van szó melyben a fennálló társadalmi rend és működés akár az egyéni vagy csoportos érdekek ellenében is legitimizálódik (JOST–BANAJI 1994). A nehéz helyzetekben lejátszódó racionalizálási folyamatban az emberek hajlamosak olyan elvek mellé állni, melyek megvédik a status quo-t (JOST–KAY–THORISDOTTIR 2009). GIFFORD (2011) „A tétlenség sárkányai” (The dragons of inaction) c. írásában 29 olyan mechanizmust vesz számításba, amely pszichológiai szinten szerepet játszhat a tétlenségben. Gifford kiemeli a „berögzült szokások” szerepét, melyek, ahogyan a „szokás hatalma” nyelvi fordulat is sugallja nehezen változtathatók.

Bármiféle stratégiai tervezési folyamat első lépése a helyzetfelmérés. Első lépésként meg kell ismerni az érdekeltek prioritásait és értékrendjét. Rechner több, mint húsz éve a következőket mondta a stratégiai tervezés társadalmasítása kapcsán: „A stratégiai tervezés - mint láttuk - a szereplőkre épít, azok jövőképét kísérli meg összekovácsolni, azokból összegyűrni a területrendszer jövőbeni modelljét (RECHNITZER, 1995, p.101). A részvételi alapelv azért is lényeges, mert a fenntarthatósági kihívások érdemben csak, a tudományon kívüli (nem szakértő, nem tudós, nem technokrata) érdekeltek bevonásával, azok szubjektív állásfoglalásának és értékválasztásának figyelembevételével – tehát transzdiszciplinárisan - válaszolható meg (BAUMGARTNER et al. 2008, LANG et al. 2012).

Mivel a fenntarthatóságban a lokális szint szerepe óriási (SZLÁVIK–TURCHANY 2002, LIN–MEULDER 2011, KAJNER–LÁNYI–TAKÁCS–SÁNTA, 2013), a helyi közösségek életét jelentősen befolyásolni képes helyi döntéshozók, településvezetők fenntarthatósággal kapcsolatos prioritásainak megismerése alapvetően fontos. Ennek ismeretében nagyobb eséllyel lehet választ találni arra a kérdésre, hogy miért volt kudarcos globálisan az elmúlt évtizedekben a fenntarthatóság ügye, másfelől sokkal könnyebb szemléletformálást végezni, ha tisztában vagyunk azzal, hogy mit kellene átformálnunk. Mindezek alapján meghökkentő, hogy sem a magyar sem a külföldi szakirodalomban nincsenek kutatások a településvezetők fenntarthatósági értékrendjével, prioritásaival kapcsolatban. Azokban a szakcikkekben, melyek a lokális fenntarthatósággal és a településvezetők szerepével foglalkoznak, főleg konkrét projektekhez kötődően jelenik meg a döntéshozók véleményének felmérése, de ezekben az esetekben sem elsődlegesen nyitott kérdések alapján (GODA 2012, BROMAN–ROBERT 2017). Goda új fenntarthatósági modelljének primer vizsgálatában azokat kérdőívtezte, akik „aktívan tudják alakítani a térség jövőjét” (GODA 2012, p.86). Goda kutatása azon kevesek egyike, melyben megtörténik a helyi vezetők véleményének felmérése. A vizsgálatok azonban nála sem tudnak kellően árnyalt képet adni a szondázott csoportok prioritásairól, mivel előzetesen szakértői alapon szelektált témákról megfogalmazott zárt kérdések válaszait értékelte. LENGYEL (2017a, 2017c) elsőként vizsgálta országos szinten a településvezetők és a TDM szakemberek fenntarthatósági prioritásait, nyitott kérdésekre kapott válaszok alapján.

Közvetetten, a fenntarthatóságot különböző területi lehatárolások mellett (pl. lokális, országos, globális) mérni hivatott indikátorok alapján lehet következtetni a közösségek, és azok bizonyos csoportjainak (pl. döntéshozók) fenntarthatósági prioritásaira. Ezekből is csak akkor, ha az indikátorkészlet megalkotása során érdekelteket bevonó (bottom-up) vagy az ezt és a szakértői (top-down) megközelítést együttesen alkalmazó vegyes módszertant érvényesítettek. Az olyan, fenntarthatóság szempontjából fontos stratégiai tervekkel kapcsolatban, mint a Nemzeti Fejlesztés 2030 (OFTK), a Nemzeti Fenntartható Fejlesztési Keretstratégia (NFFS) vagy a Nemzeti Energiastratégia 2030, nem tudható, hogy történt-e bármilyen, az érdekeltek (pl. településvezetők) prioritásait feltáró vizsgálat. Mivel nem elérhetőek ilyen háttéranyagok valószínűsíthető, hogy kizárólag szakértői (top-down) stratégia született.

LENGYEL (2015a) 48 település Agenda 21 programját vizsgálta. (A települések a következők voltak: Gyula, Füzesgyarmat, Hódmezővásárhely, Tótvázsony Hidegkút, Medina, Lajosmizse, Békés, Szentés, Balástya, Mórahalom, Szank, Bogyiszló, Mélykút, Szeghalom, Hajdúsámson, Enying, Gyál, Újlengyel, Érd, Kozármiszlény, Marcali, Zákányszék, Mosonmagyaróvár, Röske, Székkutas, Csanádpalota, Törökszentmiklós, Hajdúszoboszló, Szekszárd, Mérk, Valkó, Dévaványa, Alsónémedi, Kétegyháza, Kiszombor, Mór, Répcelak, Újhartyán, Vásárosnamény, Jászládány, Alsómocsolád, Fácánkert, Törtel, Tárnok, Nagyatád, Soltvadkert, Mártély, Zombó.)

A közösség véleményének felmérése 31 programban (64,6%) lakossági kérdőíveken keresztül történt, 17 esetben (35,4%) nem derül ki, hogy bármilyen formában felmérték-e. Ez utóbbi adatból az valószínűsíthető, hogy a programok jelentős részében az érdekeltek bevonásának fontossága csak az elvek szintjén jelent meg. A kérdőívet használó programok közül 14 (45,2%) csak a felnőtt korú lakosságot, míg 17 (54,8%) a felnőtt és iskolás korú lakókat is szondázta. Ez utóbbi kategóriában 10 program (20,8%) használt nyitott kérdéseket (2-2) is. Néhány programban (pl. Szank, Törökszentmiklós) említésre kerül a lakossági fórum, mint vélemény felmérő eszköz, de az nem derül ki, hogy az itt előforduló vélemények hogyan jelennek meg az indikátorok kialakításában vagy a stratégiai döntésekben, és ha megjelennek milyen súlyozási szempontok szerint. Ez a probléma a kérdőívet használó programok esetében is fennáll. Az SZV fogalma és fontossága 14 programban (29,2 %) jelenik meg. Ezekben a programokban a „szemléletformálás” is előfordul. 27 esetben (56, 2 %) csak ez utóbbi szerepel, általában „Társadalmi szemléletformálás” fejezet alatt. Az esetek zömében mindkét fogalom vagy a környezethez való viszony vagy az energiatakarékosság (pl. autó használat) kontextusában kerül elő. 7 programban (14,6 %) egyik fogalom sem kerül említésre. Van, ahol csak egy mondat erejéig (pl. Répcelak) vagy csak általánosságban (pl. Nagyatád) foglalkoznak a szemléletformálással, de néhány programban konkrét projekthez kötöttek (pl. Vásárosnamény) kerül tárgyalásra. Az indikátorkészletben Soltvadkert kivételével nem jelenik meg sem a SZV sem a szemléletformálás. A soltvadkerti programban az ezekhez kapcsolt indikátor a „Létrehozott fenntarthatósági, szemléletformálási tevékenységet folytató civil szervezetek száma”. A TKV szempontjából is szórt képet mutatnak a programok. A környezet megóvása valamilyen formában minden programban szerepel. Leszámítva, azt a 14 programot (29,2 %), melyben nem szerepel indikátorkészlet, valamilyen súllyal megjelennek a környezetvédelmi indikátorok és az összes programot figyelembe véve átlagosan az indikátorkészletek 30,5 %-át teszik ki. Ahogy Lengyel az elemzés összegzésében rámutat, a SZV és a TKV, mint a hosszútávú fenntarthatóság alapvető kritériumai bár megjelennek a Local Agenda 21 programokban, semmilyen következtetést nem lehet levonni arra vonatkozóan, hogy a településvezetők, mint a fenntarthatóságot jelentősen befolyásolni képes döntéshozók, milyen fenntarthatósági prioritásokat gondolnak fontosnak, vagy hogy ezek milyen módon és milyen súllyal épülnek be a fenntarthatósággal kapcsolatos értékrendet számszerűen is kifejező indikátorkészletekbe.

### **2.1.3. A mindfulness-el befolyásolható főbb okok**

A következőkben néhány olyan hátráltató tényezőt elemzek, melyek a MTM-kal pozitív irányba befolyásolhatók. Mivel a mindfulness mint gyakorlati eszköz elsődlegesen az egyén szintjén értelmezhető, a sorsformálás egyéni felelősségét hangsúlyozza, az elemzésekben nem foglalkozok az olyan akadályokkal, amit a fentebb idézett szerzők, a kulturális, társadalmi, politikai, strukturális vagy egyéb nem egyéni szintű kategóriába soroltak. Amennyiben az adott akadályval kapcsolatban fellelhető releváns turisztikai szakirodalom, arra is kitérek.

#### **2.1.3.1. Diszkontálás**

A diszkontálás olyan általános jelenség, hogy a köznyelv több fordulattal is kifejezi. A „Jobb ma egy veréb, mint holnap egy tűzok” (időbeli diszkontálás), „Minden szentnek maga felé hajlik a

keze.” (térbeli diszkontálás) vagy a „vér nem válik vízzé” (társadalmi diszkontálás). Ha definíciószerűen akarjuk megfogalmazni, a diszkontálás: az „itt és most”, tehát az érzékelhető valóság dimenzióján kívül eső (múlt vagy jövő) dolgok, események értéke, jelentősége a referencia ponttól időben, térben vagy társadalmi egységekben távolodva csökken (GATTIG 2002, GATTIG–HENDRICKX 2007). A jelenség három formája emberi közösségekben és az állatvilágban is tipikus (HANNON 1994, STEVENS et al. 2005, JONES–RACHLIN 2006, NAMBOODIRI et al. 2016). WISE (2004) szerint az azonnali előnyöket preferáló magatartás olyan ösztönszintű jelenség, mely neurokémiaiilag kódolt. A diszkontálás mértéke erősen kulturális kontextus függő. Több tanulmány alapján úgy tűnik, a nyugati társadalmak meredekebben diszkontálnak, mint a keletiek (TAKAHASHI et al. 2009, ISHII–EISEN–HITOKOTO 2017). A nyugat esetében nyilvánvalóan közrejátszik ebben az a kétezer éves keresztény dogmán alapuló kondicionáltság és lineáris világszemlélet, hogy mindenkinek csak egy élete van („egyszer élünk ...”). A kelet vonatkozásában pedig ennek éppen az ellentéte, mivel a karma (okság) törvénye alapján a halál és újraszületés folytonos körforgásban létezik (legalábbis a felébredésig, vagyis a megvilágosodásig).

A diszkontálás és a fenntarthatóság szorosan összefügg. Voinov és Farley következőképpen fogalmaz ezzel kapcsolatban „A fenntarthatóság teljes mértékben az inter-temporális preferenciákról szól” (VOINOV–FARLEY 2008, p.109.). Az inter-temporális preferenciák mellett (TABI 2012) a fenntarthatóságot a térbeli (LENGYEL 2017a) és társadalmi (GATTIG–HENDRICKX 2007, ZUBER–ASHEIM 2012) diszkontálás is jelentősen befolyásolja. (A térbeli diszkontálás a tértudományi részben részletesen kifejtésre kerül.). A fogyasztói társadalmak meredek tér, idő és társadalmi diszkontálása egy tünetegyüttes, okozat. Annak a szerzésen, birtokláson, materialista értékeken alapuló világszemléletnek a következménye, ami a szocio-ökológiai válságot előidézte.

### 2.1.3.2. Információs túlterhelés

Meier már 1962-ben, „A Communications Theory of Urban Growth” című könyvében megjósolta, hogy az információs túlterhelés (information overload) az egyre zsúfoltabbá váló urbanizált környezetben veszélyes mértéket ölthet (MEIER 1962). Jóslata beigazolódott. Az információs kor információözone miatt fellépő információs túlterhelés (KOLTAY 2014) pszichés problémákat hívott életre. Az információs szorongás (MISRA–STOKOLS 2012) vagy a választás paradoxonja (ACKERMAN–GROSS–SAWHNEY CELLY 2014) ilyen, az ETT túlzott „urbanizációjából” következő jelenségek. Az információs túlterhelés csökkenti a pszichológiai jóllétet, produktivitást, innovativitást, döntéshozatali képességet (HEMP 2009). A fogyasztói társadalmak túlfogyasztása az információ tekintetében is érvényes. Az információs szorongás mellett így megjelenik a (sokak szerint már külön pszichiátriai tünetcsoportnak nevezhető) információfüggőség, elsősorban az internethez kapcsolódóan (CHEN et al. 2016).

Az információ áradatban a fontos és értékes információk is inflálódnak, könnyen elvesznek (MARIEN 1994). Milbrath így fogalmaz: „Mindegy milyen mélyenszántó gondolatról, sürgető vagy komoly ügyről van szó, a banális információk folytonos áradatának zaja elnyomja a fontos üzeneteket. ... Hogyan is tudnánk együtt gondolkodni, együtt tanulni, demokráciát működtetni ilyen üzenettengerben? Az információs túltelítettség elképesztő mértékben aláássa azt a mindannyiunk számára elkerülhetetlen tanulási folyamatot, ami ahhoz kell, hogy a modern társadalmat fenntartható társadalommá alakítsuk.” (MILBRATH 1995, p.109). 22 évvel ezelőtt még nem volt evidencia az internet, az okostelefonok, a közösségi oldalak, Millbrath mégis ilyen súlyosnak érezte az információs túltelítettséget. (Ez a Millbrath-i meglátás nagymértékben egybecseng az értekezés fő mondanivalójával. Az információs túltelítettség a tértudományi aspektusokkal foglalkozó fejezetben az új térkonceptió és térklasszifikáció legfontosabb tényezője és a mindfulness exponenciális felértékelődésének is az egyik legfőbb oka.).

Egyszerűen és érzékletesen demonstrálható a probléma az interneten, ami mára a tinédzserek és fiatal felnőttek körében az elsődleges információ forrás. Ha egy internetező ebben a pillanatban információt szeretne a fenntarthatóságról vagy azon belül a klímaváltozásról, akkor bizonyos keresőszavakat üt be valamelyik keresőbe. Például: fenntarthatóság, fenntarthatóság Magyarországon, klímaváltozás, klímaváltozás Magyarországon. A Google-be, mint a legdominánsabban használt keresőbe beütve ezeket, a következő találati adatokat láthatjuk: fenntarthatóság: 473000, fenntarthatóság Magyarországon: 289000, klímaváltozás: 435000, klímaváltozás Magyarországon: 205000 (2016. 06. 22-i adatok). A Google az első pár találati oldalon hozza a legfontosabb (és a fizetett) találatokat, azonban egyáltalán nem biztos, hogy a Google „értékrendje” egybeesik a vele keresőével. Egy átlagos, a témában nem járatos felhasználó így nehezen fog eligazodni az információs túlkínálatban.

Az információs túlterhelés egyik formája, a „lehetőség túlkínálat” (choice overload) (IYENGAR–LEPPER 2000, MOGILNER–RUDNICK–IYENGAR 2008), a turizmusban is kutatott jelenség (PARK–JANG 2013). PARK és JANG (2013) empirikus vizsgálat nyomán rámutatnak, hogy a szolgáltatók nem veszik figyelembe azt a kontrainuitív tény, miszerint a több választási lehetőség nem mindig jobb. Pedig ezt már korábban is megállapították az ezt vizsgáló kutatók (RIESKAMP–BUSEMEYER–MELLERS 2006). A profitmaximalizálás és a fenntarthatóság szempontjából előnyösebb egy jól körülhatárolt felső határt szabni a kínálatnak (PARK–JANG 2013). A turizmus és a fenntarthatóság kontextusában McKercher és Prideaux a következőt állapítja meg: „A vevőt annyi környezetvédelmi témában, annyi forrásból és annyi üzenettel bombázzák, hogy a sokszor egymásnak ellentmondó információk miatt nem tudják hol és hogyan is kéne cselekedniük.” (MCKERCHER–PRIDEAUX 2011, p.327). Az általánosan jellemző információs túlterhelést nehezíti a turizmus, mint rendszer meglehetősen komplex struktúrája és dinamikája. „A turizmus szektorban ez a kérdés azért nagyon komplex, mert a nagyon nagyszámú érdekelt cég meglehetősen fragmentált és átfedő módon jeleníti meg a kínálatát.” (MCCABE–LI–CHEN 2016. p.6). Azt mondhatjuk tehát, hogy a Milbrath által két évtizede súlyosnak ítélt probléma a turizmus szektorban ma olyan akadály, ami jelentősen nehezíti a fenntarthatóság ügyének előre mozdulását.

### 2.1.3.3. Lopakodó normalitás

Diamond megfogalmazásában „lassú trendek zajos szélsőségek mögé rejtve” (DIAMOND 2005, p.435). Bár a lopakodó normalitás, avagy creeping normalcy, mint a jelenségre használt kifejezés Diamondnak tulajdonítható, magát a jelenséget már többen is leírták előtte. Milbrath a „lopakodó környezeti problémákról” írja: „Az emberi közösségek nehezen veszik észre az olyan fokozatos változásokat, mint a népességnövekedés. Ezek a fajta változások azonban az idő előrehaladtával exponenciálisan összeadódnak és jelentős környezeti károkat okoznak.” (MILBRATH 1995, p.114). Ezekben a lassú változásokban az a megtévesztő, hogy azt az illúziót kelthetik, hogy a folyamat mindig inkrementális jellegű lesz. Diamond a klímaváltozással kapcsolatban hívja fel arra a figyelmet, hogy a változás kísérőjelenségeként egyre gyakrabban tapasztalható szélsőséges időjárási események (fluktuációk) zaja elfedi a kismértékű évenkénti hőmérsékletváltozást. Bár a köznyelvben használt olyan fordulatok, mint „az utolsó csepp a pohárban” arról tanúskodnak, hogy a jelenség nem ismeretlen az emberi közösségek számára, az eddig összeomlott civilizációk példáit tekintve, mégsem tudatosul eléggé. A rendszerek dinamikájával foglalkozó kutatók már régen rámutattak, amikor egy rendszer elér egy bizonyos küszöbállapotot, egy „csepp” is elég ahhoz, hogy akár katasztrófális minőségi változás történjen a viselkedésében (SCHEFFER–CARPENTER 2003). A fokozatosan változó dolgok fordulóponthoz érkezésének szükségszerűsége a fichtei és hegeli dialektika négy alapkoncepciójának egyike, tehát Milbrathnak sem kellett újat felfedeznie. Feltételezhető, hogy jóval Hegel és Fichte előtt is ismert volt a rendszerek ilyenfajta viselkedése, hiszen a mindennapi élet tele van erre vonatkozó példákkal. Elég a fokozatosan lehűlő illetve felmelegedő víz hirtelen jéggé, illetve gőzzé alakulására gondolni. A tértudományok számára talán érdekesebb és szintén Diamond által kreált fogalom a „tájamnézia”

(landscape amnesia), ami a lopakodó normalitás mindennapi térre (továbbiakban MT) adaptált (DIAMOND 2005) változata. Azért a MT-re, mert csak akkor érvényesül, ha az ember hosszabb ideig mozog ugyanazokon a térpályákon napi rendszerességgel.

#### **2.1.3.4. A szokás hatalma**

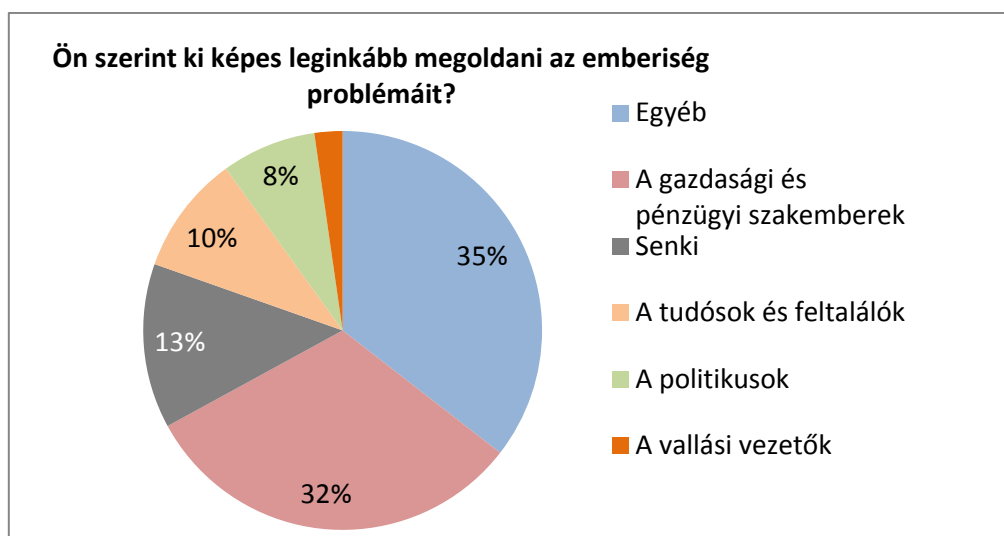
A szokásokhoz való ragaszkodás egyik legfőbb oka a változásoktól való félelem, a megszokott dolgoknak jelentős inerciája van (KUPPENS–ALLEN–SHEEBER 2010). A szakirodalomban „változás inerciának” (change inertia) vagy „status quo-val kapcsolatos elfogultságnak” (status quo bias) nevezett pszichológiai jelenségek befolyásolják a hajlandóságot a megszokott rendszer megváltoztatására. (FEYGINA–JOST–GOLDSMITH 2010). Korábban utaltam Gifford azon megállapítására, miszerint a berögzült szokásoknak óriási szerepe van abban, hogy az emberek többsége nem mozdul el egy fenntarthatóbb létforma felé (GIFFORD 2011). Verhoeven et al. így jellemzi a szokásokat: „... a szokásos cselekvések kiszámítható kontextusban meghatározott szituációra vagy külső jelre adott válaszok. Ezen túl, és valószínűleg ez a legfontosabb, a szokásos cselekvéseket automatikusan végezzük. A szokások automatikussága egyben azt is jelenti, hogy általában hatékonyan, öntudatlanul, akaratlanul csekély kontrolálhatóság mellett játszódnak le. És éppen a szokások ezen sajátosságai a legfőbb akadályai annak, hogy változtassunk rajtuk, ha már nincs rájuk szükség.” (VERHOEVEN et al. 2012, p.760). VERPLANKEN (2010) a fenntarthatósággal kapcsolatban a szokások három pillérét említi. Ezek: ismétlődés, automatikusság, külső kontrol. Az ismétlődés a fenntarthatóság kapcsán azért jelentősen negatív aspektusa a szokásnak, mert ennek folytán kumulálódnak veszélyes mértékig a környezetre és az emberre káros hatások. Példaként említhető az autóhasználat, vagy a nassolás. Az automatikusság bizonyos helyzetekben erőforrás hatékony folyamatnak tűnhet (például több feladat egyidejű végzése), ugyanakkor sokkal hangsúlyosabbak a negatív hatások. Vegyük példaképpen azt a tipikus szokást, amikor valaki evés közben tévézik. A látszólag időhatékony megoldás mélyére nézve azt láthatjuk, hogy az így elfogyasztott étel emésztőrendszeri problémákat okozhat, a „fél füffel” hallott információk pedig feldolgozatlanul sülyedhetnek a tudatalattiba. Ez utóbbi kimondva-kimondatlanul a fogyasztói propagandagépezet számára jó hír, mivel így sokkal könnyebben manipulálhatók a fogyasztók (ROSENBERG 2004, BOULOS et al. 2012). Tekintve, hogy a szokásos cselekvéseket automatikusan kiváltják bizonyos kontextuális ingerek, a cselekvés feletti kontrol az egyéntől nagyjából a külső környezetbe kerül. Ez szorosan összefügg az előzőekben taglalt automatikusság aspektussal és kiváló „támadási felületet” ad a fogyasztói gépezet számára (DUHIGG 2013). A fenti szokás aspektusok szorosan összekapcsolódnak mentális folyamatokkal, negatív mentális szokásokkal (EPSTEIN 2003, GUNARATANA–GUNARATANA 2011).

#### **2.1.3.5. Tagadás, felelősség háritás**

A tagadásnak nem a tudatos, hanem azt az önkéntelen formáját akarom bemutatni, amit Vaillant így definiál: „... olyan önkéntelen mentális mechanizmusok, melyek azért torzítják a külső és belső valóságot, hogy csökkentsék a szubjektív szenvedés mértékét.” (VAILLANT 2000, p.89). Természetesen a tagadás, például a klímaváltozás tagadásának tudatos és szervezett formája is fontos (DUNLAP–MCCRIGHT 2011), de a mindfulness-el összefüggésben relevánsabb a tagadás Vaillant által definiált önkéntelen formája. Önkéntelen, tudatalatti mechanizmusokról van szó, amik akár a későbbi katasztrófális következmények ellenére is működésbe lépnek (DIAMOND 2005, p.445). Diamond a völgyzáró gátak közelében élők között végzett felmérést említi példaként. A gátszakadástól való félelem a gáttól távol élők között kicsi és a gát felé közeledve nő. Ez nem meglepő. Kontraintuitívnak tűnhet viszont az a tény, miszerint néhány kilométernyi közelségbe érve a gáthoz, a gátszakadástól való félelem gyakorlatilag nulla szintre esik vissza. Ez tipikus példája a túlságosan félelmetes események tudat alatt tartásának, önkéntelen tagadásának.

Az önkéntelen tagadás mechanizmusának másik tipikus mozgatórugója az én-imidzs, általában a társadalom által pozitívnak értékelt én-imidzs fenntartása, védelme (CRAMER 2006). JUVAN et al. (2016) nagymintás (n=2785), öt országra kiterjedő vizsgálatából kiderült, hogy a megkérdezettek többsége tagadta, hogy bármiféle felelőssége lenne azzal kapcsolatban, hogy nem fenntartható utazást és/vagy desztinációt választott. Még a mintának az a 19%-nyi része is talált kifogást a döntésére, amely egyébként a legnagyobb nyitottságot mutatta a fenntarthatósággal kapcsolatban.

LENGYEL (2015b) egy n=364, középkorú (40) vagy idősebb (72%), elsősorban diplomás (83%), átlag feletti keresettel (90%) rendelkező mintán vizsgálta a következő kérdést: Ön szerint ki képes leginkább megoldani az emberiség problémáit? Az Egyéb lehetőségén kívül a következő válasz opciók voltak: Gazdasági és pénzügyi szakemberek, Politikusok, Vallási vezetők, Tudósok és feltalálók, Senki. A válaszok relatív gyakoriságát a 3. ábra szemlélteti.



3. ábra: A globális problémák megoldására preferált csoportok megoszlása  
Forrás: Saját szerkesztés

A 4. ábrán látható az a szófelhő, mely a kérdésre kifejtendő módon adott válaszokban (Egyéb kategória) előforduló szavak gyakoriságát mutatja vizuálisan. Jól látható, hogy a válaszadók ezen része döntően a közös összefogást, együttes cselekvést tartja fontosnak, valamint kisebb mértékben az egyén szerepe is megjelenik. Ez az összes válaszadók 28%-a. Összességében a döntően diplomásokból álló minta mindössze egy ötöde gondolja azt, hogy a világ problémáinak megoldása elsődlegesen személyes felelősség kérdése. A minta 72%-a mástól várja a megoldást. Mivel a kérdésfeltevésben és a válaszlehetőségekben nem jelenik meg a „felelősség” kérdése az emberiség problémáit illetően, ugyanakkor az Egyéb kategória lehetőséget adott a válaszadónak az egyéni felelősség megfogalmazására, a válaszadók 72%-ánál valószínűsíthetően tudatalatti háritási mechanizmusok működtek.



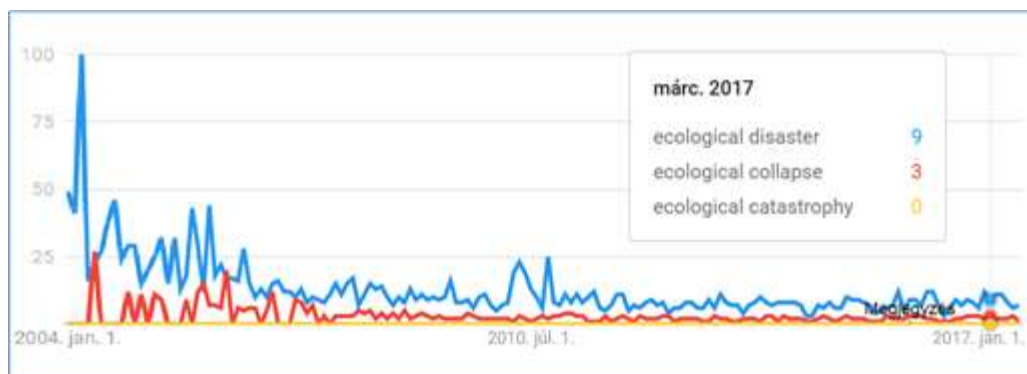
4. ábra: Preferált csoportok megoszlása az Egyéb válaszlehetőség válaszai alapján  
Forrás: Saját szerkesztés

Ok lehet a pozitív én-imidzs megóvása (CRAMER 2006). Ha ugyanis valaki kimondja a saját személyes felelősségét, akkor szembesülnie kell azzal, hogy ő mit tesz, vagy inkább mit nem tesz meg annak érdekében, hogy a problémák enyhüljenek. Ez valójában a Festinger által kutatott kognitív disszonancia (FESTINGER 1962), illetve az elkerülésére alkalmazott önkéntelen háritási/tagadási mechanizmus. Ezt a klímaváltozás kapcsán is bizonyították (LORENZONI–NICHOLSON–COLE–WHITMARSH 2007).

### 2.1.3.6. Vaklárma effektus

A jelenség Aesopus óta ismert a farkast kiáltó pásztorfiú történetéből. Az angol nyelvű katasztrófa szakirodalomban „cry wolf hypothesis” (vaklárma hipotézis), „false alarm” (vaklárma) elnevezésekkel illetett jelenségre több kutatás is talált már bizonyítékot, például a földrengés előrejelzések (ATWOOD–MAJOR 1998), vagy az olajkészletek kifogyásával (MAUGERI 2004) kapcsolatban. Maugeri cikke végén a vaklárma effektus negatív hatását így kommentálja: „Azok, akik az olaj utánpótlással kapcsolatban „farkast kiáltanak” csak azt érik el, hogy állandósul az az olaj biztonsággal kapcsolatos rögeszme, ami már amúgy is gyökeret vert a nyugati köztudatban – egy rögeszme, ami a történelemben kivétel nélkül rossz politikai döntésekhez vezetett.” (MAUGERI 2004, p.1115). A sokszor beharangozott, de végül rendszeresen elmaradó katasztrófák azt a hamis illúziót keltik, hogy ez mindig így lesz, pedig ahogyan az olaj esetében, a többi ökoszisztéma szolgáltatással kapcsolatban is tudható, hogy nem ez az igazság. A vaklárma hatás tulajdonképpen egy „bizalmi deficit” (BREZNITZ 2013, p.23) és az ebből következő apátia (LADLE–JEPSON–WHITTAKER 2005).

A jelenség a Google Trends segítségével globális léptékben is tetten érhető, ha megvizsgáljuk, hogyan változott a tipikus krízis területek angol keresési kifejezéseinek keresési népszerűsége az elmúlt 12 évben. Az ecological problems (ökológiai problémák) keresési népszerűsége 2004 óta folyamatosan csökken. A global warming (globális felmelegedés) kifejezés keresési intenzitása 2004–2007 között nőtt, azóta folyamatosan csökken. A climate change (klímaváltozás) kifejezés esetében a 2004-es 90 körüli intenzitási érték (100 a maximum) 2008-ra 20 körülire esett, azóta pedig két 2010-es kiugró érték kivételével a 15-20 intenzitási sávban stagnál. Az energy crisis (energia válság) esetében egy rövid 2008-as kiugrás kivételével az érdeklődés folyamatosan csökken. Az air pollution (légszennyezés) kifejezés népszerűsége 2004–2010 között folyamatosan csökkent, azóta stagnál. Ugyanez a helyzet a water pollution (vízszennyezés), deforestation (erdőirtás), desertification (sivatagosodás), ozone hole (ózon lyuk) és overpopulation (túlnépesedés) kifejezések esetében is. Annak ellenére, hogy ezeken a területeken fokozatosan romlott a helyzet az elmúlt tizenkét évben az irántuk mutatott internetes érdeklődés vagy folyamatosan csökken vagy kezdeti csökkenés után stagnál.



5. ábra: **Három kereső kifejezés globális keresési intenzitásának változása**  
(Fordítások: ecological disaster= ökológiai katasztrófa, ecological collapse=ökológiai összeomlás, ecological catastrophe= ökológiai katasztrófa)

*Forrás: Google Trends*



Az 5. ábra az „ecological disaster” (ökológiai katasztrófa), „ecological collapse” (ökológiai összeomlás) és „ecological catastrophe” (ökológiai katasztrófa) keresőkifejezések elmúlt 13 évben mért keresési népszerűségének változása látható.

Az „ecological catastrophe” a másik kettőhöz képest szinte mérhetetlen. Az „ecological disaster” kifejezés 2004-2007 között folyamatosan csökkenő, 2007-től pedig máig stagnáló népszerűségi tendenciát mutat.

### 2.1.3.7. Birtoklás

A birtoklás és a vele szükségszerűen együttjáró kötődés a buddhista tanítások központi problematikája. A birtoklás és kötődés vágya az elszeparáltság illúziójából és az attól való rettegeből származik. Elszeparálnak érezzük magunkat, nem vagyunk EGÉSZ-ségesek. Az EGÉSZ-ség hiányának érzete, vágyat generál, az EGÉSZ-ség iránti vágyat. A vágy kötődés. Amikor kötődünk (a magyar remekül kifejezi ezt) nem vagyunk szabadok, kötve vagyunk. A vágy és kötődés szenvedés (az eredeti szó „dukkha” elégedetlenséget is jelent). Azért szenvedést, mert az EGÉSZ-ség iránti vágyunkat olyan dolgokkal (pénz, hatalom, siker stb.) akarjuk beteljesíteni, olyasmire vágyunk, amit előbb-utóbb el kell engednünk. De amíg esetleg „a miénk”, akkor sem vagyunk tökéletesen boldogok, hiszen egyfelől, nem leszünk tőle egészek, EGÉSZ-ségesek, másfelől tudjuk, hogy el fogjuk veszíteni és félünk a pillanattól, amikor ez bekövetkezik. A FÉL-elem az, amikor az ember fél, azaz nem egész. Nincs az a dolog, élmény, érzés, személy, ami/aki végleg olthatná a nem-egész-lét illúziójából eredő szomjúságot (vágyat). Erről a fajta szomjúságról beszél Jézus is amikor azt mondja a samáriai asszonynak, hogy ő olyan vizet tud adni, amit, ha megiszik az ember, soha többé nem lesz szomjas. (János 4.14). Sokan félreértelmezik a Buddha nem-birtoklásról és nem-kötődésről szóló tanítását (Desbordes et al. 2015). Nem apátiáról és közönyösségről van szó (Bodhi 2000, Shapiro et al. 2006). A nem-kötődés azt jelenti, hogy ráébredünk arra (tehát nem megszerezzük a tudást, hanem felébredünk a tényre), hogy az elszeparáltság illúzió, a világon minden mindennel összekapcsolt, semmi sem létezik saját jogán, csak a többi dologgal való interdependenciában és interkonnektivitásban.

A birtoklás a konzumerizmusnak, mint modern kori vallásnak is központi eleme. A ráépített dogma a következő: Szerezd meg és boldog leszel. Ha el is fogadnánk az Esterlin paradoxon (EASTERLIN 2015) kritikáinak véleményét, miszerint a gazdasági növekedés és a hedonikus szubjektív jóllét szignifikánsan pozitívan korrelál és nem azonosítható tetőzési pont (STEVENSON–WOLFERS 2008, WEENHOVEN–VERGUNST 2014), ilyen módon a boldogság, a szubjektív jóllét szintje hosszú távon mégsem emelhető, mivel a növekvő fogyasztásra és gazdaságra épülő paradigma nem fenntartható (MEADOWS–RANDERS–MEADOWS 2004, MEADOWS–MEADOWS 2007, ZSOLNAI 2011). Sokak szerint eleve nincs, vagy kicsi, és a plafonhatás valamint adaptáció miatt, átmeneti a gazdasági növekedés, a jövedelem és a boldogság között kapcsolat (DIENER–OISHI 2000, KAHNEMAN et al. 2006, DI TELLA–MACCULLOCH 2008, EASTERLIN 2015). Bizonyos szerzők ezen túlmenve azt állítják, hogy egyrészt a taposómalom hatások okozta szabadidő csökkenés másfelől az erodálódó társas kapcsolatok (KASSER–RYAN 2001), társadalmi integritás és szolidaritás (KASSER 2002) miatt a gazdagság növekedésével párhuzamosan összességében még a hedonikus jóllét szintje is csökkenhet (LANE 2000).

Az intrinsic, tehát belső fejlődésre ambicionált embereket magasabb szubjektív jóllét jellemzi, mint az extrinsic, azaz materiális célokat kitűzőket (KASSER 2006, KARABATI–CEMALCILAR 2010, MARTOS 2010, 2014, KASSER et al. 2014). Van Boven így összegzi egy országos felmérés eredményeit: „Az itt áttekintett kutatás azt jelzi, hogy a materializmus vezérelte törekvések a „jó élet” útjában állnak. Minél inkább materialista célok vezérelnek valakit, annál kevésbé elégedett az étellel és annál nagyobb a veszélye annak, hogy pszichés betegségek lépnek fel nála.” (VAN BOVEN 2005, p.139). A „jó élet” elsődlegesen a korábban már taglalt eudaimonikus (pszichológiai) értelmezése a jóllétnek. KASSER et al. (2004) szerint a

„materialista érték orientáltság” (materialistic value orientation) kétféle alapvető ok folytán alakul ki az egyén pszichológiai fejlődése során. Az egyik a szűkebb (család, közösségek) és tágabb (társadalom) pszichológiai környezetből érkező negatív hatásokból eredő bizonytalanság érzésének kompenzálása. A másik az ugyanezen környezetek értékeinek szocializáció közbeni internalizációja. Kasser egy interjúban így összegzi a kutatások eredményeit: „Minél materialisztikusabb célok vezérelnek valakit, annál kevésbé „közösségbarát” (eredeti: pro-social) a viselkedése. Konkrétabban fogalmazva, a materialisztikus célok negatívan korrelálnak az empatikus és kooperatív viselkedéssel és pozitívan a manipulatív és versengő attitűddel.” (KASSER 2016).

A turizmus szakirodalmában a materialista orientáltság kérdése elsősorban a turizmus marketingen belül a szegmentációs elméletekben és módszertanban bukkan föl. MEHMETOGLU et al. (2010) a személyes értékek alapján materialista és idealista fő típusokat különböztet meg és az empirikus kutatások alapján megállapítja, hogy a materialista irányultságú turistákat sokkal inkább motiválják a hedonikus (pl. szórakozás) tényezők, mint az idealistákat. Pearce, Philep és Ross rámutatnak, hogy súlyos ökológiai ára van a turizmusban tapasztalható materialista világszemléletnek. Példaként említik a túlköltekező, túlfogyasztó turistákat és az etikátlan üzleti gyakorlatot folytató szolgáltatókat (PEARCE–PHILEP–ROSS 2010). Egy másik kutatásból kiderül, hogy a materialista beállítódás negatívan befolyásolja az ökoturizmus iránti érdeklődést, az ökoturista attitűdöt és a hajlandóságot, hogy a turista extra összeget fizessen az ökoturisztikai termékekért (LU–GURSOY–DEL CHIAPPA 2016).

#### **2.1.3.8. Technológiai optimizmus (csodavárás)**

Gondolatkísérlettel kezdem. Tegyük fel, hogy 2050-re minden iparág zéró GHG technológiát használ. Csökkenni fog a fogyasztás? Kevesebb lesz a pszichés problémákkal küzdő ember az egyre zsúfoltabb urbanizált terekben? Igazságosabb lesz a javak elosztása? Energiáink nagy részét belső növekedésre fordítjuk?

Sok párhuzam vonható az egyén és a közösségek krízishelyzetekben mutatott viselkedése között. Ahogyan az egyén inkább pirulákat kér az orvostól, életmódváltás helyett, a fogyasztói társadalmakban még mindig tartja magát az illúzió, hogy a tudomány és a technika (a „pirula”) majd minden fenntarthatósággal kapcsolatos problémát megold és élhetünk úgy, mint eddig, business as usual (szokásos üzletmenet). A „techno-fix” - ben való reménykedés (HUESEMANN–HUESEMANN 2011) a mélyebb probléma megoldásának a kollektív elodázása. Ahogyan az egyén esetében belső transzformációt, bizonyos értelemben meghalást és újjászületést, vagy tudományos szóhasználattal szemléleti paradigmatváltást és az ebből fakadó viselkedésbeli fordulatot igényel a legtöbb súlyos krízishelyzet, a közösségek, a társadalom esetében ugyanez a helyzet. A tudományos-technikai haladás bizonyos területeken fontos, de mesze nem elégséges (HULME 2014, GUNDERSON–STUART–PETERSEN 2017). A hatékonyság (pl. energiahatékonyság) növekedése egyébként sem jár együtt automatikusan a fogyasztás csökkenéssel. Az eredetileg Jevons angol közgazdász által a 19. században megfigyelt paradoxont, a szakirodalom visszacsapó hatásnak (rebound effect) is nevezi, de Khazoom-Brooks posztulátum néven is ismeretes. Ennek lényege az, hogy az energiahatékonyságot célzó technikai újítások nem szükségszerűen hoznak arányos erőforrás felhasználás csökkenést, mivel a fogyasztói szokások nem módosulnak ilyen egyszerűen. Az Jevons paradoxonnak széles empirikus és elméleti szakirodalma van (KHAZZOOM 1980, BROOKES 1990, WANG–HAN–LU 2016, FREIRE-GONZÁLEZ 2017). A hatás nagyságáról eltérők a vélemények, de abban nagyjából egyetértés van, hogy kalkulálni kell vele a klímastratégiákban (VAN DEN BERGH 2016, FREIRE-GONZÁLEZ 2017).

A fő kérdés – „korunk nagy kérdése”, ahogyan Lányi fogalmaz - az eddig elmondottak alapján nem az, hogy miért nem történik érdemi változás. A felsorolt magyarázó elméletek alapján ez tudható. A fő kérdés a következő: *Hogyan lehet elérni azt, hogy megváltozzon, fenntarthatóvá váljon az emberek világszemlélete, értékrendje és viselkedése?*

## 2.2. Mindfulness-hez kapcsolódó aspektusok

### 2.2.1. A mindfulness rövid története és lényege

Az alternatív terápiák iránt jelentős érdeklődés mutatkozik (HARRIS et al. 2012, CSÖRGŐ et. al 2013). A Mindfulness Típusú Meditációk (továbbiakban MTM) esetében az trendszerűen is igaz (LENGYEL 2015, 2016, DESBORDES et al. 2015). A mindfulness-t több mint három évtizede tesztelik klinikai körülmények között. Az USA-hoz hasonlóan itthon is a klinikai pszichológusok kezdték el kutatni a MTM-ra alapozott terápiák lehetőségét és alkalmazni a nyugaton ekkorra már több évtizede ismert és használt MTM-ra alapozott olyan intervenciós eszközöket, mint a MBSR (Mindfulness Alapú Stressz Csökkentés), MBCT (Mindfulness Alapú Kognitív Terápia) (TEASDALE–SEGAL–WILLIAMS 1995), DBT (Dialektikus Viselkedés Terápia) (LINEHAN 1983) vagy az ACT (Elfogadás és Elköteleződés Terápia) (HAYES–STROSAHL–WILSON 1999). Az Oxford University Oxford Mindfulness Center, a Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszék és a VIKOTE együttműködésével 2014-ben indult először mindfulness tréner képzés magyar szakembereknek.

1982-ben jelent meg az első és abban az évben egyetlen mindfulness-el foglalkozó cikk (KABAT-ZINN 1982). Mostanra minden évben több mint 500 lektorált (peer-reviewed) mindfulness-el foglalkozó szakcikk jelenik meg, a téma szakirodalma exponenciális növekedést mutat (BLACK 2014). Jelentős mérföldkő volt, amikor a Springer 2010-ben elindította a Mindfulness c. tudományos lapot. A lap az utóbbi években 3 és 4 közötti impakt faktorral (JCR) rendelkezik. A hazai szaklapok közül az Alkalmazott pszichológia és a Mentálhigiéne és pszichoszomatika (LENGYEL 2017b) közöl elsősorban mindfulness kutatással kapcsolatos cikkeket. Hazai irodalma még mindig sporadikusnak mondható (SZONDY 2012, BRYSET AL. 2014, LENGYEL 2015d, LENGYEL 2016, LENGYEL 2017b). A mindfulness történetének fenntarthatóság szempontjából talán legjelentősebb állomása az volt, amikor a Britt parlament 2014-ben egy összpárti munkacsoportot bízott meg azzal, hogy szakértők bevonásával tegyen ajánlásokat arra vonatkozólag, hogyan lehetne a MTM - at felhasználni az egészségügyben az oktatásban és más társadalmi szférákban. Két éves munka után született meg a “Mindful Nation UK” jelentés (MAPPG 2016). Messzemenő jelentősége és üzenet értéke van annak, hogy egy ország parlamenti szinten, összpárti összefogással foglalkozik a mindfulness-el (HYLAND 2016).

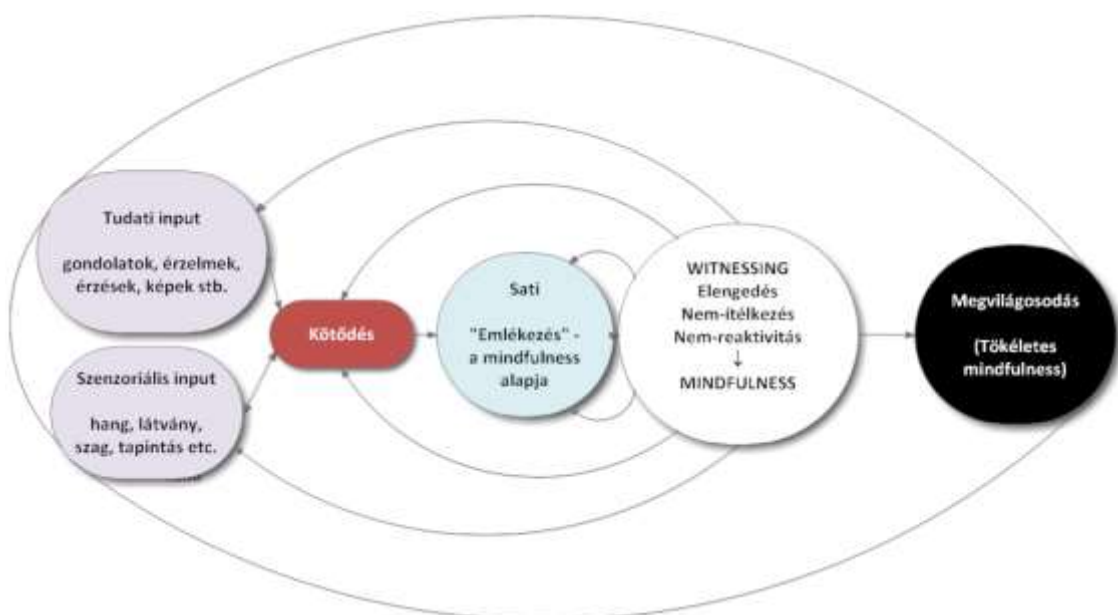
A magyar szakirodalom a mindfulness következő fordításait használja: „jelentudatosság” (KULCSÁR 2009), „éber jelenlét” (SZONDY 2012), „tudatos jelenlét” (PERCZEL FORINTOS 2011), „nyitott monitorozás” (BRYSET AL. 2014), “éber figyelem és tudatosság” (a továbbiakban ÉFT) (LENGYEL 2017b). A mindfulness szót először Davids használta a páli “sati” kifejezés fordításaként (GETHIN, 2011) és a 20. század elejére széles körben elfogadottá vált (GETHIN, 2011). A szó eredeti jelentése “felidézés”, “emlékezés”. Ahogyan GETHIN (2011) rámutat, a “sati” a meditáció legfontosabb része és úgy értelmezhető, hogy a meditáló mindig “emlékszik” arra, hogy az ébersége, tudatossága ne lankadjon (GETHIN 2011).

A mindfulness kifejezés használata a meditáció (angol “meditation”) helyett több szempontból is indokolt volt. A meditáció a keresztény kultúrkörben a “valamin való gondolkodást” a “gondolati elmélyülést” jelenti leginkább. Példaként említhető Descartes “Meditations on first philosophy” c. műve (DESCARTES 2013). A MTM-k a tudat kiürítését és lecsendesítését célozzák. Egy másik érv az, hogy a mindfulness szó mentes attól a “ballasztól”, amit az intézményesített vallások miatt a meditáció kifejezésre ragadt. Ahogyan Nyanaponika rámutatott, a mindfulness a Buddhizmus

szíve (NYANAPONIKA 1962). Érv az is, miszerint más meditációs technikák, más metodológiáival dolgoznak. A szintén nagyon népszerű transzcendentális meditáció (TM) például pusztán samatha (figyelemkoncentrációs) technika, míg a mindfulness esetében a samatha fázis mellett a lényegesebb technika a vipassana (nyitott monitorozás/elmélyülés) (COMSTOCK 2015).

A mindfulness két dolgot jelenthet. Mint ernyőkifejezést használják a MTM szinonímájaként. Másik jelentésében azt az állapotot jelenti, melyet a MTM-kal el lehet érni. Sokan sokféleképpen próbálták már definiálni a mindfulness-t, mint állapotot (KABAT-ZINN 1982, BROWN-RYAN 2003, BISHOP et al. 2004, BAER et al., 2006, Lengyel 2015), valamint a mindfulness állapotához vezető mechanizmusokat (2011, YOUNG 2016). A mindfulness-re, mint állapotra vonatkozó meghatározások sok átfedést mutatnak: éber tudatosság arra, ami külső vagy belső ingerek alapján a tudatban felmerül, nem-ítélkező figyelem, elfogadó attitűd, nemkötődés. Ezeket a tényezőket, a tudományos kutatások mellett, a jelenkori megvilágosult mesterek is hangsúlyozzák (TOLLE, 2005, MOOJI 2012). Van egy lényeges különbség a MTM pszichológiai szakirodalomban való értelmezése és az eredeti hindu, buddhista, taoista megközelítések között. A MTM a pszichológiában és pszichiátriában egy olyan intervenciós eszköz, ami segíthet a nagyobb fokú pszichológiai jóllét elérésében (CRESWELL 2017). A meditatív hagyományokban a meditáció az emberi lét problematikájára adott totális és végső ontológiai és episztemológiai válasz, aminek szoteriológiai szempontból végcélja a megvilágosodás (MIKULAS 2011). A MTM mechanizmusát mutatja a 6. ábra.

Az MTM szempontjából központi jelentőségű a „Sati”, ami a mindfulness szó páli kánonból angolra fordított eredetije. Azért központi jelentőségű, mert, ha nincs meg az éberségre való állandó emlékezés, akkor a tudat szükségszerűen kiszolgáltatott a korábbi történések (karma) hatásainak. Minden kezdő meditáló tudata időről-időre elkalandozik, elfelejti azt, hogy az éber jelenlét a legfontosabb. Azonban újra és újra eszébe is jut és képes visszahelyezkedni az itt-és-mostba. Az, hogy miért jut eszébe, misztérium. Rokontható ez a kereszténységben meglévő gondviseléssel, amit a Magyar Katolikus Lexikon (online) szintén misztériumnak nevez és így definiál: „Isten tudatos, tervszerű tevékenysége, amellyel a teremtett világot és benne az embert az általa meghatározott természetfölötti cél felé vezeti.” Elvonatkoztatva a Buddhista, illetve Keresztény vallásoktól, a dolog spirituális aspektusból tehát azt jelenti, hogy valamilyen erő időről-időre „beleavatkozik” az emberi sorsba, hogy a végső valóság felé terelgesse.



6. ábra: A mindfulness, mint állapot és a „hozzá vezető” mechanizmus

*Forrás: Lengyel 2015 nyomán saját szerkesztés*

A mindfulness általam alkotott új definíciója:

**A valóság érzékelésének és az ahhoz való viszonyulásnak egy meghatározott formája. Olyan fokozottan éber és fokozottan relaxált tudatállapot, mikor az egyéni tudat engedí és ítélkezésmentesen szemléli azt, ami külső vagy belső ingerek alapján felmerül benne és ezekhez nem kötődve hagyja, hogy a felmerülő érzetek, gondolatok, érzések maguktól eltűnjenek és a tudat az itt-és-most-ban lecsendesedjen.**

FARAGÓ (2013, p. 20) söriparból kölcsönzött és térre adaptált szlogenjét „Annyi a világ, amennyit beletöltesz, annyi a tér, amennyivel kitöltöd a lehetőséget.” a MTM felől nézve így lehetne átfogalmazni: Annyi a világ, amennyire jelen vagy benne, annyi a tudati tered, amennyire azt ki tudod üríteni, le tudod csendesíteni. A mindfulness állapotának elmélyülésével párhuzamosan az Egyéni Tudati Tér (továbbiakban ETT) kitágul (BAYNE–CLEEREMANS–WILKEN 2014). Az ábrán azért van idézőjelek között a “hozzá vezető”, mivel a megvilágosodásból „visszanézve” az egész “folyamat” paradoxikus. Ahhoz a komikus jelenethez hasonlít, amikor az ember hosszas kulcskeresés után rájön, hogy a kulcs végig a kezében volt.

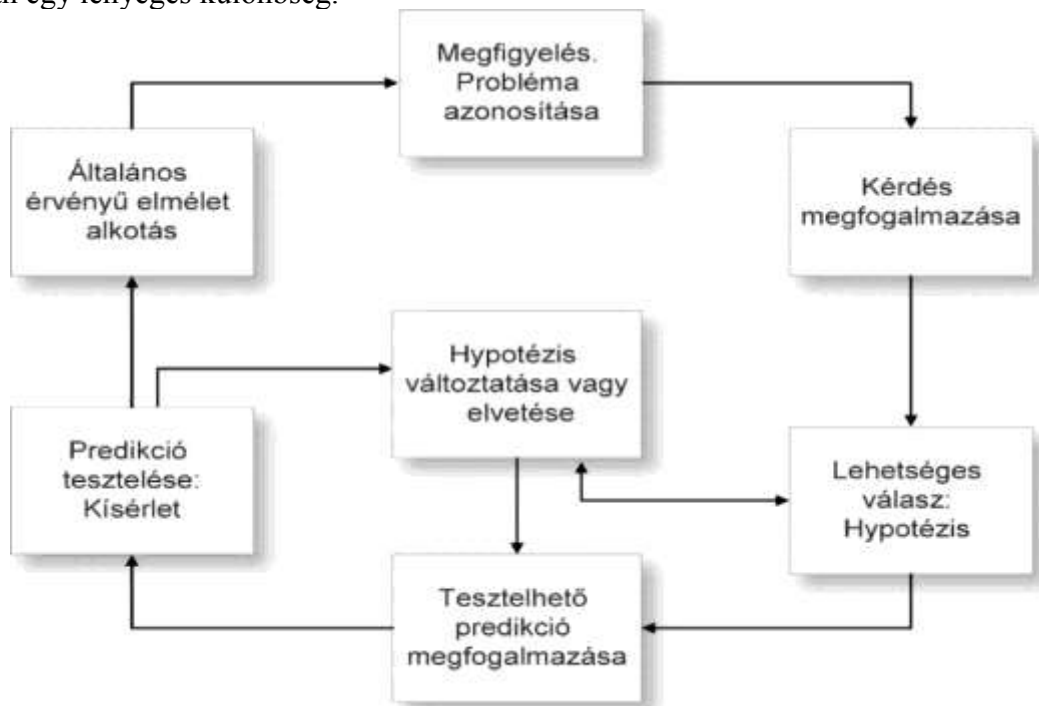
A meditációt sokan azzal a filmekben gyakran látható képpel azonosítják, melyen egy kopasz ember lóuszulásban, lehunyt szemmel üldögél mozdulatlanul. A MTM-nak egyáltalán nem előfeltétele a mozdulatlanság. Egy korábbi tanulmányom gondolatait idézem ezzel kapcsolatban: "A spirituális utazás-élmény szinte bármiféle formát ölthet, a zen csendes üldögélésétől, a jógyakorlatokon át az extatikus szufi éneklésig vagy dervis táncig. De lehet spirituális élmény egy templomban üldögélés, tánc a diszkóban, vagy egy jó étel elfogyasztása is. A lényeg mindig ugyanaz. A pillanatnak való teljes odaadás, és közben a relaxált, de éber megfigyelése annak, ami történik. Miért kell az éber megfigyelés? Az egyik legérzékletesebb hasonlat a tornádó. Kívül hatalmas sebességgel pörögnek a dolgok, de belül, a középpontban nyugalom van. A spirituális élmény, annak a megtapasztalása, hogy igazi valónk, nagy Én-ünk az a középpont. A kis én-ek, vagy ego változatok sora, az élet forgataga pedig a tornádó középpont körül örvénylő része. .... A spirituális fejlődés elején könnyebb a középpont megtapasztalása nyugodt körülmények között, de ahogy a meditáció mélyül, úgy válhat aztán már bármilyen helyzetben bármilyen tevékenység meditatívá. A spirituális fejlődés leggyorsabb módja a különféle meditatív technikák gyakorlása. A meditáció vallás semleges és a vallások legtöbbje ismer valamilyen meditatív technikát. Nem kell hozzá Istenben hinni, de Istenhit mellett is gyakorolható. Olyan törvényszerűségekre ébreszt rá, melyek ugyanolyan szilárd törvényei az univerzumnak, akár a fizika törvényei." (LENGYEL–SZABÓ 2013, p. 92-93). A nyugati kultúrkörben élők számára sok esetben nem is célravezető, ha rögtön a csendes üldögéléssel próbálkoznak, mivel tudatalattijuk annyira telítve van feldolgozatlan információkkal, elfojtásokkal, félelmekkel, hogy ezektől előbb meg kell szabadulni ahhoz, hogy a tudat valóban le tudjon csendesedni. A feldolgozatlan információkkal túltelített tudati terek "kiszellőztetéséhez" kiválóan alkalmasak az olyan MTM, mint a dinamikus meditáció (BANSAL–MITTAL–SETH 2016) vagy a dzsiberis (no mind=elme nélkül) meditáció (SAXENA et al. 2013). Ezzel a két katartikus elemeket is használó technikával személyes tapasztalataim is vannak. A katartikus MTM első fele egy dinamikus fázis, mely arra szolgál, hogy a felhalmozódott feszültségek, félelemek, kaotikus információk kiürüljenek. Ebben a fázisban "bármilyen" (ami saját magunk és mások épségét nem veszélyezteti) megengedett, de a verbalizálás nem javasolt, mivel a verbális struktúrák egyben gátak is. Lehet sírni, nevetni, morogni, hörögni, blablázni, lényeg, hogy ne akarjuk cenzúrázni azt, hogy miként távozzon belőlünk a feszültség. A gyerekek ösztönösen használják ezt a (felnőttek által gyakran "hisztinek" címkézett) technikát a frusztrációktól való gyors megszabadulásra (nincs új a nap alatt). A különbség az, hogy egy felnőtt gyakorló esetében "tudatos megőrlésről" van szó. Mit jelent ez? Visszaülva az előzőekben említett tornádó hasonlathoz, miközben összefüggéstelen blablázással (pl. Dzsiberis meditáció) kiengedjük a gőzt, közben végig éberem, de ítélkezés és beavatkozás nélkül figyeljük is a folyamatot, a "tornádó" közepéből. A katartikus rész után, mikor már megszabadultunk a belső

ballasztól, következhet a mozdulatlan (ülő, fekvő) fázis, melyben kiüresedő elménk csendjében merülünk el teljes éberség, ugyanakkor teljes relaxáltság mellett. Természetesen, ha valaki pl. egész nap fát vág, vagy napi szinten küzdősportot űz, akkor nincsen szüksége a katartikus fázisra.

A MTM és a nyugati tudományos módszer nagyfokú hasonlóságot mutat (WALLACE 2009). A modern tudományban és a Buddhista episztemológiában is alapelvek a kételkedés (LOCKE–GOLDEN-BIDDLE–FELDMAN 2008) és a tapasztalati valóságra való építkezés (WALLACE 2009). A buddhista és modern tudományos megismerés összehasonlításánál az egyik leggyakrabban idézett szöveg Buddha kálámáknak (egy bizonyos település lakóit nevezték így) tartott beszéde a Kalama Sutta, arról, hogy mit fogadjanak el igaznak és mit ne. Így hangzik:

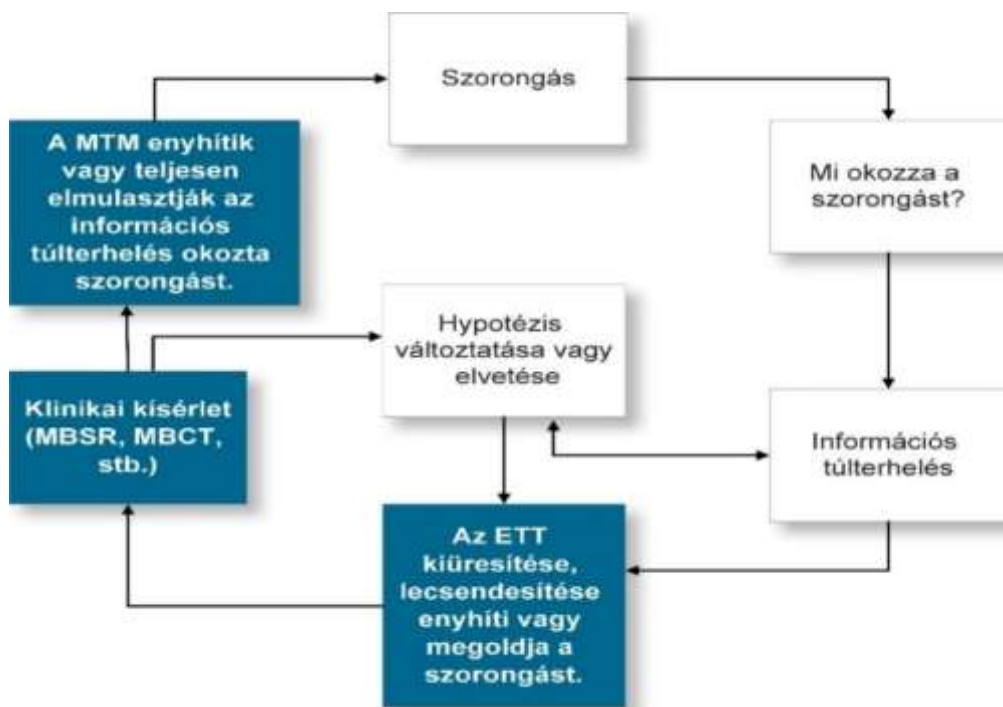
*„Kálámák! Ne hallgassatok mendemondákra, legendákra, hagyományokra, szent iratokra, logikai következtetésekre, kiagyalt teóriákra, analógiákra; ne hallgassatok sokak által elfogadott véleményekre, a valószínűségekre és egyetlen egy Mester tekintélyére sem! Ha azonban, kálámák, ti magatok felismertétek, hogy ezek a dolgok hasznosak, ezek a dolgok nem megvetendők, ezeket a dolgokat a bölcsék is dicsérik, gyakorlásuk és betartásuk jó hatású és boldogsághoz vezet, akkor fogjatok hozzá, és tartsatok ki mellettük.” (THANISSARO 1994).*

Ez az idézet a MTM-at, mint episztemológiai eszközt sokkal közelebb helyezi a modern tudományos episztemológiához (CHANG 2007), mint bármiféle vallási dogmatikához. (Beleértve a Buddhizmust, mint intézményesített vallást is!). Ezt szemléletesebben lehet látni, ha a tudományos módszer tipikus folyamatát (7. ábra) egy MTM-kal kapcsolatos területre adaptáljuk (8. ábra). Sugunasiri rámutat, hogy az empirikus alap, a megismételhetőség, az interszubjektivitás, a belső konzisztencia és külső validitás, melyek a tudományos módszer kvalifikálásához elengedhetetlen kritériumok, a MTM esetén is érvényesek (SUGUNASIRI 2009, p.74). Ha a MTM introspektív vizsgálati irányultságát tekintjük azt is mondhatnánk, hogy a meditáció, jelen esetben a MTM, egyfajta fenomenológiai módszer. A Husserli fenomenológiával vont párhuzamot az is alátámaszthatná, hogy amiként a MTM technikákat gyakorló, a fenomenológiai redukció során a fenomenológus is ítélkezéstől mentesen próbálja szemlélni a tudatban felmerülő tartalmakat. Van azonban egy lényeges különbség.



7. ábra: A tudományos vizsgálódás folyamata

Forrás: Garland 2015 alapján saját szerkesztés



8. ábra: A tudományos vizsgálódás módszerének adaptálása egy MTM által befolyásolható problémára

*Forrás: Garland 2015 alapján Saját szerkesztés*

A fenomenológia mindig összekapcsolja vizsgálatának színterét az intencionalitással. A MTM esetében ez a samatha (figyelem koncentrációs) technikákra igaz. A MTM végső célja azonban nem a figyelem egy bizonyos dologra irányítása és nem is a jelenségek kategorizálása és leírása, mint a fenomenológiában. Bár a kezdők számára egyszerűbb az elméjük lecsendesítése, ha elkalandozó figyelmüket időről-időre visszairányítják valamire, például a légzésükre, a MTM-ban való elmélyülés egy bizonyos szintjén ezt az intencionális, koncentrációt segítő eszközt elhagyják és a tudat pusztán szemléli azt, ami benne felmerül, nem elemzi, nem véleményezi és nem is kapcsolódik hozzá (HART–IVTZAN–HART 2013). Egy másik jelentős különbség az, hogy amíg a Husserl által „rigorózus tudománynak” nevezett fenomenológia, egy, a tudattartalmak (fenomének) leírását szolgáló episztemológiai eszköz, addig a meditáció az ontológiai valóság megismerésére irányul és a megvilágosodásban képes ténylegesen és végérvényesen megszüntetni az objektum-szubjektum dualitást (DUNNE 2011).

### 2.2.2. Meditatív és szocio-kognitív mindfulness

Szót kell ejteni a SZocio-Kognitív Mindfulness-ről (a továbbiakban SZKM), ami gyakran felbukkan a turisztikai szakirodalomban (PIRSON et al. 2012, SKAVRONSKAYA et al. 2017) mint olyan kognitív állapot, mely segíthet a turistának a hatékonyabb érzékelésben, tanulásban vagy bizonyos dolgok visszaidézésében (VAN WINKLE–BACKMAN 2009, DUTT–NINOV 2016). Annak ellenére, hogy szorosan összefügg a meditatív mindfulness-szel, jól el is különíthető tőle. A SZKM elméletének megalkotása Langer nevéhez fűződik, aki így foglalja össze a lényegét annak ellentétjén keresztül: „Az automatikus viselkedést (mindless behaviour) minimális strukturális ingerek is képesek aktiválni. Ennek ellentéte az a fajta tudatos éberség (mindful awareness) ami képes észrevenni a környezetéből érkező információk sokféleségét és szemantikai változékonyságát. Aki éber (mindful) kognitív állapotban van (LANGER 1989) az az információ tartalmára és kontextusára is tudatos.” (LANGER 1992, p. 290). Egy másik, rövid definíció szerint

a SZKM az „éber figyelem és tudatosság erőfeszítést igénylő módja” (HART–IVTZAN–HART 2013, p. 4). A MTM-kon belül az egyszerű légzésfigyelés (anapanasati) figyelem koncentrációs technika (a továbbiakban FKT). Az anapanasati jelentős koncentrálást, tehát tevélegesen kognitív aktivitást igényel, ebben hasonlít az SZKM-hez. Ugyanakkor, az SZKM külső információkra irányul és nem igényli a tudati folyamatok monitorozását (HART–IVTZAN–HART 2013). Az ÉFT, az automatikus, kondicionált gondolkodás és cselekvés hiánya a SZKM-ra és a MTM-ra is alapvetően jellemző, ugyanakkor a meditatív mindfulness és a kognitív mindfulness hierarchikus viszonyban van. A MTM révén (is) elérhető meditatív mindfulness állapota, előfeltétele a kognitív mindfulness, vagy SZKM állapotának. Amennyiben az ETT információval túlterhelt, kaotikus vagy az egyéni tudat (továbbiakban ET) „robotpilóta üzemmódban” (on auto-pilot) működik, azaz bizonyos strukturális ingerekre automatikusan lezajló kognitív folyamatok (scripted cognition) jellemzik (LANGER–BLANK–CHANOWITZ 1978), tehát nem áll fenn a meditatív mindfulness (valamilyen szintű) állapota, a SZKM sem valósulhat meg. A meditatív mindfulness, nem igényli előfeltételként a kognitív mindfulness-t.

### 2.2.3. Mindfulness és jóllét

A jólléttel, életminőséggel, boldogsággal kapcsolatos kutatások az 1970-es években vettek lendületet (SHIN & JOHNSON 1978, ANDREWS–INGLEHART, 1979), párhuzamosan azzal, hogy a tudományos világ felől megfogalmazódtak az első komoly figyelmeztetések, miszerint a gazdasági növekedés nem fenntartható (MEADOWS–GOLDSMITH–MEADOW 1972, DALY 1977) és a jövedelem, valamint a GDP, mint egydimenziós jóléti indikátorok nem pontos mérőeszközei a jóllétnek (EASTERLIN 1974). A kutatások nyomán, az életminőség GDP-n és jövedelmi szinten túlmutató javítása a politikai döntéshozatalban is megjelent, mint prioritás (KOPP–MARTOS 2011, DIENER–INGLEHART–TAY 2013, LELKES 2014). Az életminőségben belül a szubjektív jóllét az elmúlt évtizedekben szintén egyre nagyobb figyelmet kapott (HEGEDÜS 2001, STIGLITZ–SEN–FITOUSSI 2009, MICHALKÓ 2010, CSUTORA–ZSÓKA 2016). Hedonista értelmezésében a szubjektív jóllét (SWB) egyenlő a boldogsággal és a pozitív és negatív affektivitáson kívül magába foglalja az étellel való elégedettséget, mint kognitív elemet (KAHNEMAN–DIENER–SCHWARZ 1999, ADLER et al. 2017). A sok esetben pszichológiai jóllétnek (PWB) is nevezett eudaimonikus jóllét értelmezésben az autonómia, a személyiség fejlődés, az ön-elfogadás, az életcélok, az életvezetés és a másokhoz fűződő jó kapcsolatok kapnak hangsúlyt (RYAN–DECI, 2001, NAGY–GYURKOVICS 2016). A MTM-kal összefüggésben a jóllét eudaimonikus értelmezése egyértelműen fontosabb, mint a hedonista interpretáció (RYAN–HUTA–DECI 2013).

Az intrinsic, a belső (lelki) fejlődést célként kitűzőket szignifikánsan magasabb szubjektív jóllét jellemzi, mint azokat, akik elsődlegesen extrinsic, materiális célok által vezéreltek. (KASSER 2009, KARABATI–CEMALCILAR, 2010, MARTOS 2010, KASSER et al. 2014). A konzumerizmus fenntarthatóság érdekében történő feladása tehát nagyobb szubjektív jóllétet eredményezhet (FAJZI–ERDEI 2015). Ez természetesen olyan belső átalakulást, világszemléleti, értékrendbeli változást feltételez egyéni és társadalmi szinten egyaránt, ami az eddig nem túl sikeres fenntarthatósági propaganda és nevelés mellett valami hatékonyabb gyakorlati eszközt is kíván. Ez a hatékony gyakorlati eszköz a meditáció, illetve annak a jelen értekezésben hangsúlyozott MTM csoportja.

### 2.2.4. Mindfulness és fenntarthatóság

#### 2.2.4.1. Általános áttekintés

A 1.2.1.1. alfejezetben több szerzőt idézve rámutattam: bár a fenntarthatóság tudományos-technikai kihívás is, nem elsődlegesen az. A mindfulness és a fenntarthatóság kapcsolatát elemző



cikkében Ericson et al. a következőképpen fogalmaz: „...még ha képesek is lennénk technikai eszközökkel megoldani a klímaváltozás jelentette kihívást, akkor is csökkentenünk kellene egyéb negatív tényezők hatását. A fenntarthatóságot negatívan befolyásoló összes tényező hátterében ott van az erőforrások fogyasztása. A fejlődő országokban egyre gyorsabban növekvő új fogyasztói középosztály megjelenésével ez a fogyasztás csak nőni fog. A jelenleg 1,8 milliárdra becsült középosztálybeli fogyasztói réteg, az elkövetkezendő néhány évtizedben többszörösére fog duzzadni (MCKINSEY 2016). Növekvő népesség és az ezzel járó növekvő igények mellett abban reménykedni, hogy a fenntarthatóságba való átmenet a technológia, erőforrások és termelés menedzselésével megoldható, olyan, 'mintha egy lefelé haladó mozgólépcsőn felfelé próbálnánk menni' (RASKIN et al. 2002, p.40).” (ERICSON–KJONSTAD–BARSTAD 2014, p.73). Nem elkerülhető a fogyasztás, a nagy erőforrás igényű materiális javak és szolgáltatások (pl. nemzetközi turizmus) fogyasztásának jelentős visszafogása. Hogy ez mennyire nehéz, jól mutatja a korábban már idézett CIVILSOCIETYREVIEW (2015) jelentés, amiből kiderül, hogy a COP21 párizsi klímacsúcs után az óriási mértékben túlfogyasztó fejlett országok a méltányos emissziócsökkentés egy ötödét vállalták csupán.

Mi minősül túlfogyasztásnak? Az, hogy mi az, ami szükséges (needs) és mi csupán igény (wants) nagymértékben kultúra függő (TAY–DIENER 2011). Az emberek többsége „win-lose” helyzetként látja a jóllét-fogyasztáscsökkentés kapcsolatát. Ha le kell mondani a még egy autóról, a még egy külföldi nyaralásról, a még egy telefonról, a még egy kis nassolásról stb., akkor úgy érezzük, ez automatikusan a jóllétünk csökkenésével jár. Akik így gondolják, azok a jóllétet elsősorban annak hedonikus aspektusával azonosítják. Ugyanakkor a kutatások egyértelműen igazolták, hogy a maguknak elsősorban belső fejlődést szolgáló (intrinsic) és nem materiális célokat (extrinsic) kitűzők elégedettebbek az életükkel. (BROWN–KASSER 2005, KASSER 2016, BROWN et al. 2016). A kisebb fogyasztást igénylő, tehát fenntarthatóbb attitűd, nem jelenti a boldogságról való lemondást. A jóllét-fogyasztáscsökkentés lehet „win-win” helyzet is, ehhez azonban belátásra van szükség. A belátás minimális feltétele az, hogy az ember ki tudjon lépni azokból a gondolkodásbéli sémákból, amik a fogyasztói társadalomban történő szocializációja alatt belerögződtek. A gondolkodásbéli sémákból való kilépés előfeltétele az, hogy tudatlag „hátra tudjon lépni” és távolról, kívülről rá tudjon nézni arra, amit megszokott módon gondol és tesz. LIBERMAN és TROPE (2008) a Konstruktum Szint Elmélet (Construal Level Theory) magyarázatában rámutat, hogy nagyobb pszichológiai távolságból az ember jobb eséllyel látja meg az összképet (az „erdőt”). Így ismerheti fel azt is, hogy legmélyebb valósága, igazi önvalója, nem azonos a fogyasztó szereppel, de nem azonos semmilyen más, a közösség által ráruházott és saját maga által felvett szereppel sem. Amíg nincs meg a felismeréshez szükséges távolság, addig nem lehetséges a felismerés. Amíg azonosul a fogyasztói életideállal, addig része a paradigmának. Mivel a probléma (fenntarthatóság hiánya) paradigma szintű, a paradigma részeként nem tudja azt megoldani. (Ezt Enyedi transzdiszciplinaritást leíró gondolatai kapcsán már érintettem). Ahogyan a kvantumfizikusok kénytelenek voltak kilépni a Newton-i klasszikus mechanika jelentette paradigmából, a fenntarthatóság kapcsán sincs megoldás a fogyasztói paradigma logikáját alkalmazva.

#### 2.2.4.2. Mindfulness és a fenntarthatóságot hátráltató tényezők

**Információs túlterhelés** – Mivel a MTM-k elsődleges célja az ETT kiürítése és az ET lecsendesítése, hatékonyan ellensúlyozhatják a ETT információs túlterhelés okozta zsúfoltságát és kaotikus folyamatait (ZHU et al. 2017). Mivel néhány évtized múlva az emberek döntő többsége információval túlterhelt urbanizált terekben fog élni, a belső csend megtalálása egyre fontosabb lesz. A 20. század sokak által legnagyobbnak tartott zen mestere Osho, gyakran hangsúlyozta, hogy a meditáció igazi tesztje az, ha valakiben a piactér közepén is zavartalan a csend. Így ír erről: „A tényleges belső csendet semmi sem tudja megzavarni. Sőt, minden segíti nőni. Ha valóban csend van benned, ülhetsz a piactér közepén és még az sem tudja megzavarni.” (OSHO 1974).

**Lopakodó normalitás** – Már a nyolcvanas évek elején sikerült empirikus bizonyítékot találni arra, hogy a rendszeresen MTM-kat végzők nagyobb fokú percepciósi képességgel bírnak, a körülöttük lévő kisebb változásokból többet észrevesznek, mint a nem meditálók (BROWN–FORTE–DYSART 1984). Ezt későbbi vizsgálatok is megerősítették (TARRASCH et al. 2017). A FK meditációk javítják a változás detekciós képességet (RAFFONE–TAGINI–SRINIVASAN 2010). A figyelem fenntartása bizonyos helyzetekben létkérdés (pl. éles katonai helyzetek), az esetleges kihagyások végzetesek lehetnek. A MTM - ra épülő tréningben résztvevő katonáknál jelentősen lecsökkent a kihagyások mennyisége (JHA et al. 2015). Az „akaratlan vakság” olyan pszichológiai jelenség, amikor az egyén nem veszi észre, hogy egy korábban ott nem lévő „idegen dolog” jelenik meg a környezetében. Ehhez hasonló jelenség a „változásvakság” (change blindness) ami azt jelenti, hogy a környezetében bekövetkező valamilyen változást (nem feltétlen új dolgot) nem érzékel az alany. Mindkettő esetében figyelemhiány jellemző és mindkét esetben az alanyok azonnal észreveszik a megváltozott környezeti tényezőt, amint tudatosan bennük a változás. A MTM mindkét érzékelésbeli problémánál szignifikánsan hatásosnak bizonyult (SCHOFIELD–CRESWELL–DENSON 2015). Összességében elmondható, hogy a MTM-at rendszeresen gyakorlók nagyobb figyelmi és érzékelési spektrummal és pontossággal rendelkeznek. Ez a nagyobb fokú „változástudatosság” a lopakodó normalitás vagy tájammézia hatásait ellensúlyozhatja.

**A szokás hatalma** – A nem fenntartható szokások szempontjából a MTM-nak kiemelt jelentősége van. Rosenberg a MTM két nagyon lényeges hatására hívja fel a figyelmet: „A mindfulness gyakorlása a konzumerizmus negatív hatásai közül legalább kettőt befolyásolni tud: (a) öntudatlan pszichológiai folyamatok, melyeket a cégek és reklámgépezet arra használ, hogy alakítsa a fogyasztói preferenciákat, (b) az étellel való mögöttes elégedetlenség és a beteljesülés iránti vágy, ami átmenetileg elégíthető csak ki fogyasztói cselekvéssel.” (ROSENBERG 2004, p.109). R. D. Siegel a Harvard Medical School klinikai pszichológusa „A mindfulness megoldás” c. könyvében többek között arra hívja fel a figyelmet, hogy a fogyasztói társadalmakra jellemző olyan tipikus addikciók, mint a túlzott Tv nézés, munka, szerencsejáték vagy sex esetében is a nagyobb fokú tudatosság, az ET lecsendesítése lehet a megoldás (SIEGEL 2009).

**Tagadás** – Az akaratlan folyamatok tudati kontrolon kívüliek. A „fogyasztói propagandagépezet” számára, a könnyű manipulálhatóság jó hír, viszont a fenntarthatóság szempontjából annál rosszabb. A MTM segíthetnek abban, hogy a tudatalatti folyamatok minél inkább tudatossá váljanak (BRODY–PARK 2004, STRICK et al. 2012, FABRO et al. 2017).

**Vaklárma effektus** – Az információs túlterheléstől meggyengült figyelem (AAGAARD 2015) és ébersége (MARUSICH et al. 2016) tovább lankad a vaklárma hatásoknak köszönhetően. Az éber figyelemmel kapcsolatos SZKM kutatások eredményei alapján kijelenthető, hogy a magasabb szintű mindfulness-el a különbségek érzékelésének képessége szignifikánsan javul (LEVY–JENNINGS–LANGER 2001). Ezt a javulást idős felnőttek, figyelemhiányos gyerekek és a Harvard-ra járó diákok körében is tesztelték és igazolták (LANGER 2000). Bár ezek a kutatások az SZKM-re vonatkoztak, a meditatív mindfulness, mint az SZKM előfeltétele miatt szignifikánsak.

**Birtoklás** – Sokan félreértelmezik a Buddha nem-birtoklásról és nem-kötődésről szóló tanítását (DESBORDES et al. 2015). Nem apátiáról és közönyösségről van szó (BODHI 2000, SHAPIRO et al. 2006). A nem-kötődés azt jelenti, hogy ráébredünk arra (tehát nem megszerezzük a tudást, hanem felébredünk a tényre), hogy az elszeparáltság illúzió, a világon minden mindennel összekapcsolt. Waddock a cégek előtt álló komplex kihívások kapcsán a következőket mondja: „A mindfulness rendszerszemléletet is jelent, azt a képességet, ami nem pusztán az ötletek, termékek és szolgáltatások, hanem mindezek és az érdekeltek szükségletei és érdekei között is meglátja a

kapcsolatot.” (WADDOCK 2001, p.34). A sunyata az jelenti, hogy semmi sem létezhet önmagában, elszeparáltan, csak a környezetével való interdependenciában és interkonnektivitásban (HANH 2008, VAN GORDON–SHONIN–GRIFFITHS 2016). Azt is mondhatnánk, ez a végsőig vitt relationalizmus, avagy a totális rendszerszemlélet. Werner Heisenberg filozófiai írását elemezve Nicolescu a következőt írja az egykori Nóbeldíjas kvantumfizikusról: „Heisenberg számára a valóság a kapcsolatok végtelenül változatos szövedéke ...” (NICOLESCU 2014, p.28).

**Technológiai optimizmus** ("csodavárás") – A fenntarthatósági problémákra remélt technikai megoldásokban az innovációnak óriási szerepe van (OBERTHÜR 2016). Az innováció előfeltétele a kreatív gondolkodás (CHARITON 2015). A MTM-k bizonyítottan pozitívan hatnak a kreativitásra (CAPURSO–FABBRO–CRESCENTINI 2013) és az azzal szorosan összefüggő divergens gondolkodásra (COLZATO–OZTURK–HOMMEL 2012).

A fentebb említetteken túl a 9. ábra a mindfulness fenntarthatóságra gyakorolt egyéb hatásait mutatja. Az MTM közvetlen hatását jelölő első oszlopban lévő pozitív változások mindegyike klinikailag igazolt.

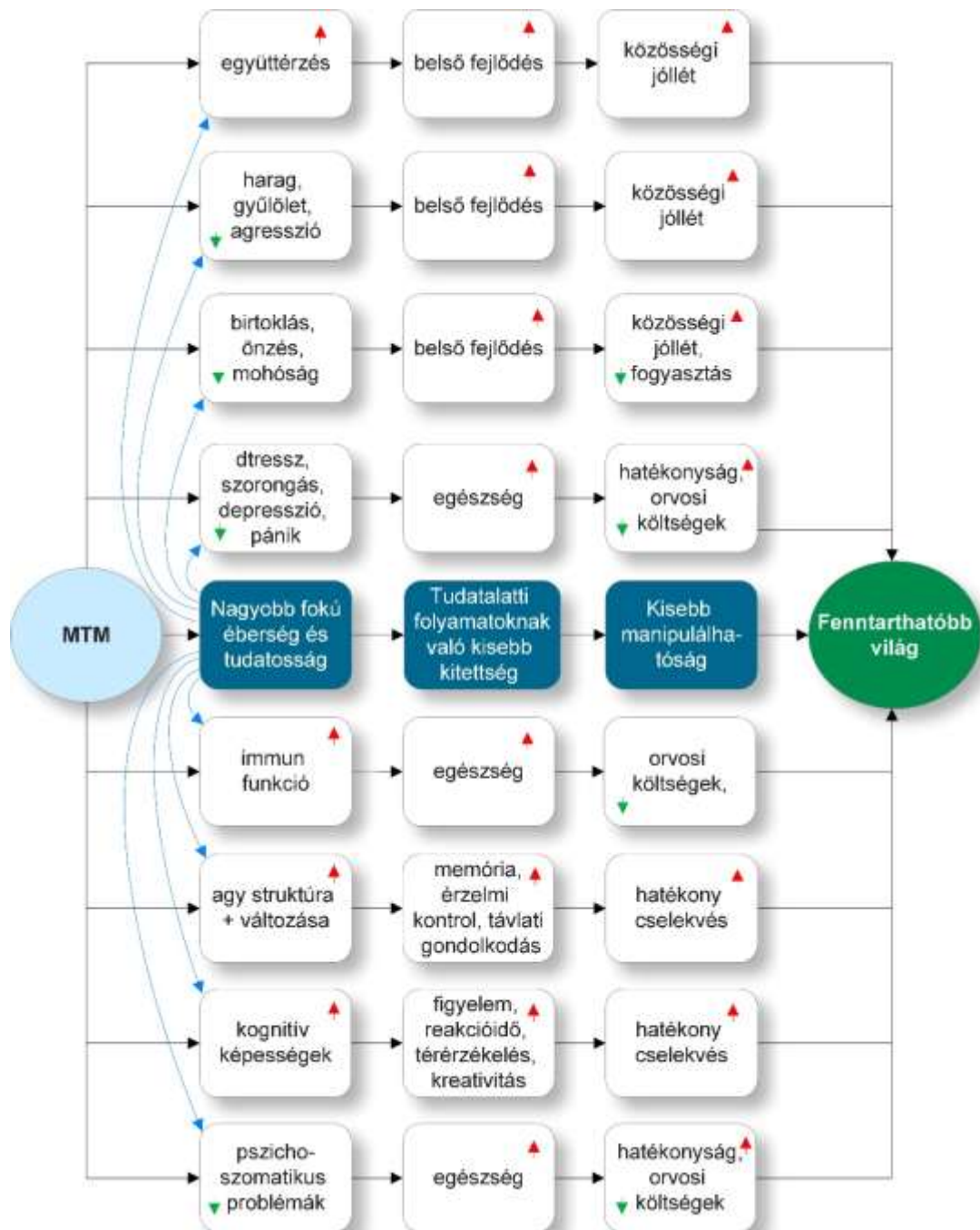
**Éberség és tudatosság:** Mint a fenntarthatóság szempontjából legjelentősebb és a többi változást is alapvetően meghatározó hatást, külön színnel jelöltem. A Buddhizmusban a szenvedés okaként megjelölt „három méreg” (triviṣa), egyike a tudatlanság (avidzsá). (A tudatlanságnak semmi köze a lexikális tudáshoz.) Ennek ellentéte az éberség és tudatosság. (KRISTELLER–WOLEVER–SHEETS 2014, VAN DIJK et al. 2017). Aki ilyen értelemben tudatlan az nagymértékben tudattalan, tehát manipulálható is (BROWN–KASSER 2005).

**Stressz, szorongás, depresszió, pánik:** Az értekezés szempontjából kiemelt jelentőségű stressz, szorongás, depresszió, pánik tünetcsoportok esetében is szignifikánsan kedvező hatást mutattak a kutatások (KABAT-ZINN 2003, BAER 2003, 2010, KIM et al. 2016). 2013-ban az EU Egészségügyi Programjának Mátrix vizsgálatából kiderült, hogy a munkával összefüggő depresszió éves költsége az EU-ban 62 milliárd Euro. Ez a 2013-as magyar GDP-nek több, mint hatszorosa (LENGYEL 2015d). Ez csak a munkával összefüggő depresszió költsége, a stressz, szorongás, depresszió és pánik okozta összes költség ennek sokszorosa lehet. A WHO prognózisa alapján a fejlett világban a helyzet csak romlani fog az ilyen típusú problémákat illetően. A MTM egyértelműen pozitívan korrelál a pszichológiai (eudaimonikus) jólléttel (SZEKERES–WERTHEIM 2015).

**Birtoklás, önzés, mohóság:** A fenntarthatósághoz szükséges szemléletváltás szempontjából kiemelten jelentősek azok a kutatások, melyek bizonyították a MTM materializmust és fogyasztói ingereknek és vágyaknak való kitettséget csökkentő hatását (BROWN–KASSER 2005, BAHL et al. 2016). Az egyén és a közösségek tudati tereinek irányításáért régóta folyik a harc. Az egyre fokozódó piaci versenyben a marketingpszichológiai és neuromarketing szakemberek mindinkább arra kényszerülnek, hogy a fogyasztó fejébe lássanak (KHADEMI-VIDRA 2013) és azt feltérképezve irányítani próbálják a fogyasztók szokásait, cselekvését. Az így megszerzett tudás természetesen nemcsak fogyasztásösztönzésre, hanem az értekezés mondanivalójával összhangban lévő Marketing 3.0 rendszerében demarketing eszközök alkalmazásával, fogyasztásvisszafogó viselkedés népszerűsítésére is szolgálhatna (KOTLER–KARTAJAYA–SETIAWAN 2010).

**Harag, gyűlölet, agresszió:** A Buddhizmusban a szenvedés okaként megjelölt „három méreg” (triviṣa), egyike a „dosa”, amit mindhárom szóval fordítottak már. A Buddhista pszichológia prominens alakja, de Silva így ír erről: „Az orvostudomány a közelmúltban bizonyította, hogy a harag, gyűlölet, szorongás, elfojtás és tagadás negatívan befolyásolja az immunrendszert és a

kardiovaszkuláris rendszer épségét is.” (DE SILVA 2017, p.122). A MTM gyakorlásával az ember képes lesz elengedni ezeket a pusztító érzelmeket (NOVACO in WRIGHT et al. 2009, ABLETT2017). Novaco rámutat arra, hogy a MTM mechanizmusa és a meditatív mindfulness állapota miért előfeltétele a harag menedzsmenének: „... az embernek először is érzékelnie kell a jelzést, hogy elmozdult a homeosztázis állapotából, csak ezután lehetséges az eltérés korrigálása.” (NOVACO 2003, p. 13)



9. ábra: A MTM hatása a fenntarthatóságra

(A felfelé mutató piros nyíl növekedést, a lefelé mutató zöld nyíl csökkenést jelez.)

Forrás: Saját szerkesztés

**Együttérzés, nem-ítélkezés, könyörületesség:** Ezen személyiségjegyek vonatkozásában is szignifikánsan pozitív a MTM hatása (GERMER 2009, RAAB 2014). Fontos alapelv, ezek a pro-

szociális, közösségi kohéziót erősítő személyiségjegyek csak akkor tudnak autentikusan megnyilvánulni mások irányában, ha az egyén ezeket önmagával kapcsolatban is megtanulta alkalmazni. Ha valaki önmagának nem tud megbocsátani, igazából másoknak sem fog tudni. Az önmagunkra irányuló könyörületesség és a mindfulness között egyértelműen pozitív a kapcsolat (BURGESS–BEACH–SAHA 2017). A MTM-en belül az Együttérzés meditáció és a Jóakarát meditáció a samatha (valamire fókuszáló) meditációk közé tartozik. Ezek a meditációs formák jelentősen erősíthetik a közösségi összetartozás érzését. (HUTCHERSON–SEPPALA–GROSS 2008, ZENG et al. 2017).

**Immun funkció:** Egy átfogó szakirodalmi metaanalízis, a témában 1966-2015 között megjelent publikációk eredményei alapján megerősítette a mindfulness immunrendszerre gyakorolt pozitív hatását (BLACK–SLAVICH 2016). A rákbetegek immunfunkciói és a mindfulness kapcsolatát elemző friss klinikai vizsgálat is szignifikáns kapcsolatot talált a MTM és a betegek bizonyos immunfunkciói között (BLACK et al. 2017).

**Agy struktúra változás:** A modern tudományon szocializálódott és a természettudományok primátusát hirdető számú számára valószínűleg ez az egyik legmeggyőzőbb érv a MTM hatékonyságával kapcsolatban. A MTM megváltoztatja az agy struktúráját (WHEELER–ARNKOFF–GLASS 2017). A MTM-et gyakorlók kreativitással, érzelmi kontrollal, perspektivisztikus gondolkodással, differenciáltabb és gyorsabb érzékeléssel összefüggő egyes agyterületei rendszeres MTM gyakorlás mellett nagyobb sűrűséget (VERHAEGHEN 2016) és volumenbeli gyarapodást (HERNÁNDEZ et al. 2016, VERHAEGHEN 2016) mutatnak. A volumenbeli gyarapodás érdekes párhuzamot mutat a MTM ETT expanzióját okozó hatásával. A MTM hatékonyságát jelzi, hogy az agy struktúrájának változása nem csak hosszú idő óta meditálóknál mutatható ki. Nyolc hét intenzív MTM tréning után a résztvevők agyszerkezete ugyanolyan pozitív változásokat mutatott (GOTINK et al. 2016), mint amit gyakorlott meditálóknál korábban már megfigyeltek (LAZAR et al. 2005).

**Kognitív képességek:** A fenntarthatóság szempontjából az innováció elsőrendűen fontos. Az innováció kreativitást, a kreativitás pedig divergens gondolkodást feltételez. A divergens gondolkodás és a mindfulness közötti pozitív korrelációt jónéhány kutatás bizonyította (CAPURSO et al. 2014, BERKOVICH–OHANA et al. 2017). LENGYEL (2015e) arra hívja fel a figyelmet, hogy a DT jelentős potenciállal rendelkezik a turizmus-meditáció-kreativitás-innováció-fenntarthatóság trajektórium szempontjából. Ebben az alfejezetben korábban szó esett arról, hogy az MTM pozitívan befolyásol olyan érzékeléssel kapcsolatos problémákat, mint a "változás vakság" vagy "akaratlan vakság". Szintén pozitívan hat olyan kognitív funkciókra, mint a figyelem kontrol, célorientált viselkedés (GALLANT 2016), kognitív flexibilitás (KIM et al. 2011), rövidtávú memória (QUACH–JASTROWSKI–ALEXANDER 2016), hosszútávú memória (HEEREN–VAN BROECK–PHILIPPOT 2009), kritikus gondolkodás (NOONE–BUNTING–HOGAN 2016).

**Pszichoszomatikus problémák:** Cochrane közel fél évszázaddal ezelőtt így definiálta a pszichoszomatikus betegségeket: "A 'pszichoszomatikus' kifejezés arra utal, hogy bizonyos testi betegségek kialakulásánál pszichológiai és társadalmi tényezők okozhatják a probléma kialakulását." (COCHRANE 1971, p.61). Ugyanebben az írásban Cochrane, az addigi kutatások alapján, bizonyítottan vélte a magas vérnyomás és bizonyos pszichés problémák közötti oksági kapcsolatot. Azóta többen igazolták ezt a megállapítást (CARLSON et al. 2007, PALTA et al. 2012). SHI et al. (2017) metaanalízisében randomizált klinikai vizsgálatok eredményeit elemezve megállapítja, hogy a MTM szignifikánsan csökkenti a szisztolés és diasztolés vérnyomás értékeket is (szemben a szintén vizsgált TM meditációval). A magas vérnyomás Magyarországon (is) népbetegség, így a MTM jelentős és olcsó segítség lehet. A MTM csökkenti a pulzus számot (MANKUS et al. 2013, AZAM et al. 2016), hatékonyan enyhíti a krónikus vagy migrénes

fejfájásokat (ANDRASIK et al. 2016), jótékonyan hat a stresszel összefüggő bőrproblémákra (HUGHES et al 2017) és bélproblémákra (TILLISCH et al. 2016).

## 2.3. Turisztikai aspektusok

### 2.3.1. Turizmus és fenntarthatóság

Ahogy minden iparágnak, a turizmusnak is új kihívásokkal kell szembenéznie a XXI században (DÁVID–REMENYIK 2016). Ha a UNWTO elemzéseit tekintjük, akkor arra következtethetünk, hogy a turisztikai fenntarthatóság gazdasági oldalával nincsenek különösebb gondok, hiszen exponenciális az ágazat növekedése. A társadalmi fenntarthatósági pillér kérdése már nem ennyire egyértelmű. A desztinációk lakói bizonyos ponton túl nehezen tolerálják a tömegturizmust (pl. Velence, Barcelona). Ráadásul a fejlesztések és stratégiák megalkotásakor sokszor "fejtetőn" áll a megközelítés, mivel a fő kérdés nem az, hogy egy adott közösség akar-e turizmust, alkalmas-e a turistákkal való együtt létezésre, segíti-e a turizmus a közösségi kohéziót, hagyományok megőrzését, hanem az, hogy mi kellene ahhoz, hogy a turisták minél többet költsenek a desztinációban és ehhez hogyan kellene változtatni a desztináción. A környezeti fenntarthatóságra gyakorolt hatás még inkább kritikus. Erről a fejezetben később részletesen szót ejtek.

A fenntartható turizmus fogalma döntően a Bruntland bizottság 1987-ben megfogalmazott irányelveiből jött létre. Az UNWTO és UNEP közös fenntartható turizmusról megjelent döntéstámogató anyagában a következő rövid definíció szerepel a fenntartható turizmusról: "Olyan turizmus, mely teljes mértékben figyelembe veszi az általa kiváltott jelenlegi és jövőbeni gazdasági, társadalmi és környezeti hatásokat, valamint a látogatók, az iparág, a környezet és a fogadó közösség igényeit." (UNWTO-UNEP 2005, p. 12). Ez a definíció ugyanolyan nehezen értelmezhető, mint a bruntlandi fenntarthatóság definíció. Amennyiben a fenntartható jelző értelmes és konkrét tartalommal való megtöltése bonyolult feladat, a turizmus szó előtti használata esetén ez halmozottan igaz. Egy Zöld Szálloda Díjat elnyert szálláshelyről nem mondhatjuk, hogy környezeti szempontból fenntartható, csupán azt, hogy valószínűleg fenntarthatóbb, mint egy ilyen díjjal nem rendelkező hasonló kategóriájú szálláshely. Azért nem nevezhető fenntarthatónak, mert nem ismert az a referencia érték, amihez képest ez kijelenthető. Mivel az egymásba ágyazott nyílt rendszerek esetén a hierarchikusan legnagyobb, többi rendszert (társadalom, gazdaság) integráló rendszer (földi ökoszisztéma) biztonságos működése az első számú prioritás, ezért ezt a referencia értéket erről a szintről kiindulva lehet értelmezni. A párizsi klímaegyezmény azt az ambiciózus célt tűzte ki, hogy a globális átlagos hőmérséklet emelkedés 2100-ban nem lehet 1,5 foknál több. Az is tudható, hogy ezen cél eléréséhez milyen mértékben és milyen ütemben kellene globálisan csökkenteni az ÜHG kibocsátását az elkövetkezendő néhány évtizedben. Ebből meg lehetne állapítani, hogy mekkora az a méltányos csökkentési vállalás, melyet az egyes országoknak meg kellene tenni. Így ismerté válhatna, hogy Magyarország esetében ez mekkora csökkentést jelent, és ebből valamiféle konszenzus alapján meghatározható volna, hogy az egyes ágazatoknak ehhez mennyivel kell hozzájárulnia. Ebből már kalkulálható lenne akár az egyes szolgáltatók kibocsátási maximuma, és ebben az esetben már lehetne azt állítani, hogy egy bizonyos szolgáltató, például az említett Zöld Szálloda díjas szálláshely valóban fenntartható környezeti szempontból. A méltányos hozzájárulási értékekre vonatkozóan vannak kalkulációk (CIVILSOCIETYREVIEW 2015), de a fejlett országok ezt nem akarják elfogadni, mivel az alapjaiban rengetné meg a fogyasztói rendszert.

Sok publikációban említik az ökoturizmust, mint a fenntartható turizmus tipikus formáját (DÁVID 2011, MASUD et al. 2017). Costa Rica a fenntartható turizmus egyik best-practice mintapéldájaként szokott említésre kerülni. Rengeteg ökoturistát vonz, akik az ottani erőfeszítéseket és a környezetet tiszteletben tartva felelősségteljesen viselkednek a desztinációban így a desztináció gazdasági, társadalmi és környezeti fenntarthatósága is biztosítottnak látszik.

Látszólag tehát kijelenthető, hogy a Costa Rica-n megvalósuló ökoturizmus, valóban fenntartható turizmus. A helyzet sajnos bonyolultabb. Az odalátogató turisták legtöbbször repülőgéppel érkeznek, sokszor több ezer kilométer távolságból. Az így generált ökológiai lábnyom akár nagyobb is lehet, mint az adott costa rica-i nyaralás fenntarthatóságot erősítő hatásai. Némi iróniával azt mondhatnánk, hogy az igazán felelős ökoturista el sem indul Costa Rica-ba. Ebben az esetben azonban Costa Rica gazdasági fenntarthatósága kerülne veszélybe, mivel az ország jelentős mértékben függ a turizmustól jelen pillanatban. A fenntarthatóság kérdése a turizmusban tehát egy komplex, jelenleg világosan nehezen értelmezhető dolog.

Ahogy a bevezetőben elhangzott a turizmus szektor a jelenkori szocio-ökológiai válság egyik legproblematisabb része. Ez elsődlegesen abból adódik, hogy exponenciálisan nő a nemzetközi turistaérkezések száma és ezen belül egyre nagyobb hányadot képvisel a nagytávolságú, légitársaságokba foglalt utazások aránya (ITB 2017). A turizmus összes emissziójának 75%-a fosszilis energiahordozókra alapozott. Ebből a 40% a légitranszport, 32 % az autós közlekedés, 3 %-át pedig az összes többi közlekedési forma adja (HOLDEN 2017). Mivel a légitranszport a legkritikusabb az emisszió szempontjából rövid, tizenöt évet átölelő kronológiai áttekintés adok erről az alszektorról Stefan Gossling (és szerzőtársai) publikációin keresztül. Stefan Gossling a turizmus és fenntarthatóság témájának talán legtöbbet publikáló és leggyakrabban idézett szerzője.

Gossling et al. tizenöt éve ezzel zárta a turizmus ökológiai lábnyomáról szóló cikkét: „Amennyiben komolyan vesszük ezeket az eredményeket, muszáj kijelenteni, a nemzetközi légitranszporton alapuló turizmus ökológiai szempontból nagyon nem kívánatos.” (GOSSLING et al. 2002, 210).

2007-ben miután több nagy légitársaság nyíltan tagadta, hogy a repülés bármiféle kárt okozna a környezetnek, Gossling és Peters publikált egy erősen kritikus cikket, amit így zártak le: „Ha a légitársaságok részéről folytatódik ez a fajta kommunikáció, valószínű, hogy a légitranszport tovább növekszik és még mélyebben beágyazódik a társadalomba. Ennek azonban jelentős negatív következményei lehetnek a fenntarthatóságra.” (GÖSSLING–PETERS 2007, p.414).

2010-ben a turizusból és főképpen annak légitranszporti szubszektorából származó emisszió gyorsuló ütemben növekedett. Gossling és szerzőtársai így kommentáltak: „Kritikusan szemlélve a helyzetet, ha a turizmus szektor el akarja érni a deklarált emissziócsökkentési célokat, nem függhet ilyen mértékben a légitranszporttól.” (SCOTT–PEETERS–GÖSSLING 2010, p.401).

2013-ban Gossling és szerzőtársai ismét figyelmeztetnek: „A légitranszport turizmuson belüli növekedése együtt jár az átlagos utazási távolság növekedésével. Miközben az utazások száma 2001-2010 között 29%-kal nőtt, az utazott távolság sokkal jelentősebben, 48%-kal. Az utaskilométerben számított utazás volumene jóval gyorsabban nő, mint az utas volumen (utas szám). Ez elsődlegesen a nagy távolságú légitranszport növekedéséből adódik ...” (GÖSSLING–SCOTT–HALL 2013, p.526).

2016-ban a légitársaságok által kommunikált, a jövőben esetlegesen megvalósuló, az üzemanyaghatékonyságot egészen a zéró karbon emisszió szintjéig elvívó új technológiákról szóló ötleteket, Gossling és szerzőtársai „technológiai mítosznak” nevezték és ezzel zárták cikküket: „...következtetésünk az, hogy a légitranszport által gyártott technológiai mítoszt nyilvánvalóvá kell tenni, szembe kell szállni vele és túl kell lépni rajta. Ez a legfontosabb a légitranszport fenntartható klímapolitikájához vezető úton.” (PEETERS et al. 2016, p. 40).

A cikk idézetekből két dolog nyilvánvaló. Az egyik az, hogy a tudományos világ folyamatosan küldi a figyelmeztető jelzéseket a gazdaság és politika szereplőinek. A másik, és ez az egész globális fenntarthatóság ügyét jellemzi: ennek ellenére kevés érdemi dolog történik.

A 2005-ös adatok alapján a turizmus globális emisszióhoz való hozzájárulása 5-8 % közötti érték

volt (UNWTO-UNEP-WMO 2008 in LENGYEL 2015d). A turistaérkezések száma a 2005-ös 800 milliós (kerekített) értékről 2016-ra 1,4 milliárd közeli értékig emelkedett, ami 75 %-os növekedést jelent (PARAMATI-ALAM-CHEN 2017). Ez alapján a turizmus szektor jelenlegi globális GHG kibocsátásból való részesedése 10% környékén lehet (Nem állnak rendelkezésre 2016-ra vonatkozó szakirodalmi becslések). Amennyiben nem kalkulálunk azzal, hogy a közlekedésben az innováció drasztikusan javítja az üzemanyaghatékonyságot az elkövetkezendő harminc évben (PEETERS et al. 2016), akkor nem kizárt, hogy 2050-re a turizmus szektor globális kibocsátásból való részesedése elérheti a 40 %-ot. (DUBOIS – CERON 2006). Ezt a drámaian magas becslést tekintve nem meglepő, hogy egyes szakemberek a turizmus vonatkozásában is megfogalmazták azt a „nemnövekedési” (degrowth) koncepciót (HALL 2010, ANDRIOTIS 2014), ami az ökológiai közgazdaságtanban a gazdaság egészével kapcsolatban már jó ideje hangsúlyos (MARTÍNEZ-ALIER et al. 2010, KALLIS 2015). Figyelembe véve a földi ökoszisztéma gyors ütemű pusztulását (STEFFEN et al. 2015) egyetértünk azzal a véleménnyel miszerint a mostani helyzetben a hetvenes években először felvetett (DALY 1977) erős fenntarthatóság (COSTANZA-DALY 1992) már nem elegendő. A bioetikán (KEREKES 2011a, LYNCH-NORRIS 2016) és a mélyökológián (NAESS-DRENGSON 2008) alapuló „legerősebb fenntarthatóság” (WASHINGTON 2015) jelenthet megoldást globálisan. Ez a fajta fenntarthatóság, azonban világszemléleti paradigmaváltás, a (jelent pillanatban „szent tehének” tekintett) fogyasztói világrend alapvető változása nélkül nem lehetséges (MCMURTY 1995, WRIGHT 2013). Mivel a turisztikai szolgáltatók döntő többsége profitorientált kapitalista magáncég, ez a turizmusra is vonatkozik. Egy fokozottan szolgáltatáshangsúlyú világban a turizmus a globális kapitalizmus fenntartásának és terjeszkedésének egyik legfontosabb eszköze (HIGGINS-DESBIOLLES 2009). Büscher és Fletcher a turizmusban folyó tőkefelhalmozást és a turizmusnak tulajdonítható strukturális erőszakot (GALTUNG 1971) elemezve ezt mondják: „..., a turizmusnak, amit jelenleg a magántulajdon és privatizáció jellemez, radikálisan más irányba kellene mozdulnia és olyan tevékenységgé válnia, ami a közjavakba ágyazott és azokat gyarapítja.” (HARDT-NEGRI 2009). Persze, a turizmus a kapitalizmusban is a közjavakon alapszik, de ahogy bemutattuk, a tőkefelhalmozás okán agresszívan kizsákmányolja azokat. Kérdés az is, hogyan tudja a turizmus a közjót gyarapítani”. (BÜSCHER-FLETCHER 2017, p.14). Ez utóbbi kérdésre adott válasz természetesen nagymértékben függ attól, hogy miként definiáljuk a közjót. Értekezésemben a közjó a SZV definíciója alapján értelmeződik. Ennek megfelelően minden olyan dolog gyarapítja a közjót, ami a közösségeket a materialista, fogyasztói kapitalista értékrendtől a spirituális növekedés, az eudaimonikus boldogság ideál felé mozdítja el. Ez a turizmus esetében is érvényes értelmezés. A fenntarthatóság szempontjából ideális desztináció karbonsemleges (GÖSSLING 2009) és elsősorban olyan turisztikai formákat és szolgáltatásokat (pl. MATSZ) támogat, melyekben a DT transzformatív potenciálja (lásd később) tud érvényesülni. Mindez egyáltalán nem jelenti a hedonikus örömmel történő szakítást. Ahogyan a későbbiekben ez részletesen bemutatásra kerül, a nagyobb fokú mindfulness jelentősen megnöveli az élmények intenzitását, a desztináció elemeinek az élvezeti értékét.

Létezik egyáltalán környezeti szempontból fenntartható turizmus? A fogalom eléggé megosztja a turisztikai szakírókat. Az erős kétségeket megfogalmazóktól (SIMSON 2008, MOSCARDO-MURPHY 2014), a kifejezést kategorikusan oxymoronnak nyilvánítókon (MOSCARDO-BENCKENDORFF 2010, SHARPLEY 2010) és pragmatikus optimistákon (EDGELL 2016) át az újabb elméleteket kreálókig (MIHALIC 2016), széles a skála. A válasz nyilvánvalóan attól függ, hogyan definiáljuk a fenntarthatóságot (DÁVID 2011) és milyen indikátorokkal mérjük (IMREH-TÓTH 2012, FLEISCHER 2014, WHITEHEAD 2017). Ha a fenntarthatósághoz minimálisan szükséges kritériumként fogadjuk el az IPPC és klímatudósok által 2100-ig 2 °C átlagos globális hőmérsékletemelkedésben megjelölt kívánatos felső határt, akkor, figyelembe véve a turizmus trendeket, a légi és autós közlekedésen alapuló turizmus egyáltalán nem fenntartható.



Természetesen számos jele van annak, hogy a turizmus szereplői próbálnak tenni a fenntarthatóságért (CARR–RUHANEN–WHITFORD 2016). Hatalmas multinacionális turisztikai vállalkozások hivatalos weboldalaik nyitólapján, külön menüpontban szerepeltetik a fenntarthatóságot (pl. TUI, Thomas Cook) vagy a vállalati társadalmi felelősségvállalást (CSR – corporate social responsibility). A fenntarthatóság ügyének középpontba emelése a turisztikai magáncégeknél jól felfogott üzleti érdekek mentén zajlik. A legfontosabbak ilyen érdekek a következők:

- **Nő a kereslet a “zöld” termékek iránt** - a Mandala Research által 2016-ban készített nagymintás felmérésből az derül ki, hogy az amerikai utazók fele (kb. 60 millió ember) elsősorban olyan desztinációt választ, ami fenntarthatóan működik (MANDALA RESEARCH 2016).
- **Költségcsökkentés** - energiahatékony megoldásokkal jelentős költségmegtakarításokat lehet elérni (WOOD 2017).
- **Jövőbeni jogi és adózási környezet** - A jelenlegi trendeket és a szocio-ökológiai válság súlyosságát figyelembe véve, az elkövetkezendő évtizedekben a környezetvédelmi szabályok jelentős szigorodása várható. Az erre felkészülő cégek versenyelőnyben lesznek (LENGYEL 2017c). Ugyancsak várható az ökoszisztéma szolgáltatások beárazása és a karbon adó valamilyen formában történő bevezetése (ZHANG et al. 2016).
- **Alkalmazottak elkötelezettsége** - A fenntarthatóan működő és ezt kifelé és befelé, a cég dolgozói felé is aktívan kommunikáló cégekben dolgozók erkölcsi szempontból (közjóért tevés) jobban érzik magukat és javul az alkalmazott-munkaadó viszony is (SUPANTI–BUTCHER–FREDLINE 2015).

Az a zöldítés, amit a fenti indokok mentén a turisztikai cégek végeznek, üdvözlendő, mivel azonban a probléma gyökeréhez nem jut el, nem elégséges (PEETERS et al. 2016). A zöld technológiákkal kapcsolatos optimizmus (csodavárás), ami a többi szektorra is jellemző, nem jelent végső megoldást. HALL - al (2009) egyetértve, meggyőződésem, hogy a repülőgépekre és autókra alapuló nemzetközi turizmusban (ahogyan egyébként a gazdaság más ágazataiban is) elkerülhetetlen lesz a valamilyen mértékű (akár nagymértékű) „degrowth”, azaz csökkenés.

### 2.3.1.1 Alulról építkező és felülről vezérelt módszerek

A magyar desztinációk menedzselésében szerepet vállaló TDM (Turisztikai Desztináció Menedzsmint) egy tipikusan bottom-up menedzselési filozófia, aminek lényege, hogy alulról, önkéntesen, partnerségi alapon a turizmusban érintett és az abban érdekelt felek bevonásával (SZABÓ–REMENYIK 2016), érdekeik harmonizálásával történik a turizmus menedzselése. A 2016-ban a MT Zrt. utódként létrejött MTÜ (Magyar Turisztikai Ügynökség) elődjéhez képest nagyon erős plusz jogosítványokat kapott, így tipikus példaként említhető a szakértők és politikai döntéshozók által vezényelt top-down menedzselési szisztémára. Általánosságban a fenntarthatósággal (FRASER et al. 2006), és ezen belül a turisztikai fenntarthatósággal kapcsolatosan is, a szakirodalomban régóta és sokat elemzett kérdés, hogy az alulról építkező (továbbiakban bottom-up) (ZOUGANELI et al. 2012) vagy felülről vezérelt (továbbiakban top-down) módszer (WANG–WALL 2007) a hatékonyabb és kívánatosabb menedzsmint technika a fenntarthatóság biztosításához. Mindkét megközelítésnek vannak előnyei és hátrányai, és nem mindegy, hogy milyen fejlesztési kontextusban és milyen területi lehatárolás mellett vizsgáljuk a kérdést (FRASER 2006, ABRAMS et al. 2009, WONDOLLECK–YAFFEE 2017). Ma a vegyes módszertan (top-down és bottom-up) alkalmazása a leginkább elfogadott megközelítés (FRASER et al. 2006, IMRE-TÓTH 2012). A probléma összetettségét jól demonstrálja, ha megvizsgálunk négy, a szakirodalomban a globális fenntarthatósági problémákkal kapcsolatosan megjelenő „szlogent”. Ezek: „Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan”, „Gondolkodj lokálisan, cselekedj

globálisan”, „Gondolkodj lokálisan, cselekedj lokálisan” és „Gondolkodj globálisan, cselekedj globálisan”. Néhány, a szlogenekhez kapcsolt szakirodalmi idézet:

**Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan** – Norström és szerzőtársai a Fenntartható Fejlesztési Célok (SDGs) területi skálázhatóságának hangsúlyozása kapcsán a következőket fogalmazzák meg: „Az SDG-knek skálázhatónak kell lenniük. Ennek fontosságát legjobban talán a „gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan” szlogen összegzi.” (NORSTRÖM et al. 2014, p.4).

**Gondolkodj lokálisan, cselekedj globálisan** – „A „Gondolkodj lokálisan - cselekedj globálisan” szlogennek ugyanolyan fontossá kell válnia, mint a régóta hangoztatott „Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan” kifejezésnek.” (MÜLLER 1994, p.136).

**Gondolkodj lokálisan, cselekedj lokálisan** – A közigazgatási határokat átlépő környezeti externáliák (pl. GHG) menedzselését elemezve Ladner és Wildasin a következőt jegyzi meg: „Még ha az externáliák valóban teljesen globális természetűek is, a teljesen decentralizált cselekvés társadalmilag hatékony eredményekhez vezethet.” (LADNER–WILDASIN 2009, p.2).

**Gondolkodj globálisan, cselekedj globálisan** – Az USA szövetségi, illetve tagállami szintjén megegyező emissziócsökkentési lépések kapcsán mondta Wiener a következőt: „A sub-nacionális, állami szintű cselekvést meg lehet akadályozni a kis hatókör, a jogi akadályok, belső költségek, határokon átívelő emisszió „szivárgás” vagy az ellentmondó célkitűzések. Egy globális externáliával kapcsolatos problémát csak globálisan lehet megoldani.” (WIENER 2007, p.1979)

A lokális jelentheti a települési, mikrorégiós, régiós (pl. NUTS2), nemzeti vagy akár gazdasági makrorégiós (EU) szintet is. A globálison, mint a többi integráló nagyrendszeren belül, a top-bottom viszony a lehatárolástól függően többféle módon is jelen van. Jelentheti például a gazdasági nagyrégió-ország, ország-régió, ország-település, település-egyén stb. relációkat is. A konkrét probléma típusa, esetlegesen lehatárolásokon átívelő volta, sürgőssége szerint lehet azt mondani, hogy a top vagy a bottom az optimálisabb döntéshozatali szint. Ha a klímaváltozást tekintjük, akkor az egyébként „bottom-up” megközelítést kifejező, és sok esetben egyébként kívánatos szubsidiaritás elve, önmagában nem célravezető. Erre utal WIENER (2007) a fentebb idézett mondattal.

Egy közelmúltban megjelent turizmus kutatói véleményt a turisztikai fenntarthatóságról: „A fenntartható turizmus egyik legnagyobb kihívását annak eldöntése jelenti, hogy milyen mértékű környezeti és társadalmi stressz az, ami még elfogadható. Ezt a kérdést nem lehet értelmesen megválaszolni anélkül, hogy előbb a desztináció számára kívánatos fejlesztési célokat fogalmazzunk meg.” (MANUEL-NAVARRETE 2016, p.288). Az egymásba ágyazott ökológiai, illetve szocio-ökológiai rendszerek top-down versus bottom up meghatározottságával kapcsolatban több érdekes elmélet is létezik (WALKER et al. 2006). A klímaváltozás a többi rendszert integráló nagyrendszert, a földi ökoszisztéma egészét veszélyezteti. Ha emiatt hirtelen és drasztikus minőségi változás lép fel a rendszerben (SCHEFFER–CARPENTER 2003), akkor az alrendszerek (lokális ökoszisztémák) léte is veszélybe kerül. Analógiaként, ha az ország, mint a turizmust is magába integráló szocio-ökológiai rendszer összeomlik, káoszba süllyed, akkor értelemszerűen az olyan alrendszerek, mint a turizmus sem működhet tovább. A klímaváltozás és környezetpusztítás szempontjából a top-down meghatározottság jelen szituációban nagyobb jelentőséggel bír. Ha mindezt elfogadjuk akkor a fentebb Manuel-Navarrete idézetet így kellene átalakítani: A turizmust akkor lehet fenntarthatónak nevezni, ha először meghatároztuk, hogy globálisan milyen mértékű környezeti stressz az, ami még elfogadható. Ennek híján nem lehet megválaszolni azt a kérdést, hogy egy adott desztináció számára milyen fejlesztési célok kívánatosak.

A top-down megközelítés hangsúlyozása a mindenkit érintő globális szocio-ökológiai problémák kapcsán, természetesen nem jelenti azt, hogy a bottom-up módszernek, a TDM - nek ne lenne jelentősége. A desztinációk turizmusból származó emissziócsökkentési céljainak a megvalósításához, jelentős helyi szintű szemléletformálás és összefogás szükséges, ami tipikusan bottom-up megközelítést kíván. Meggyőződésem, hogy az a bottom-up (alulról építkező) filozófia,

amit a TDM megtestesít nagyon értékes. Ez a témát kutatók többségi véleménye is (FODNESS 2016, HUDSON et al. 2016) és ezt igazolja több ország turisztikai gyakorlata (pl. Dél-Tirol Olaszországban). A helyi szereplők összefogása nélkül, nincs sikeres desztinációs márka (LENGYEL 2015c) sem. A TDM mint partnerségre, hosszútávú összefogásra, érdekharmonizációra építő mozgalom, kiváló keretet adhat ahhoz a társadalmi tanulási folyamathoz, ami a közösségek erősebb kohéziójához, szolidaritásához vezet (RUIZ-BALLESTEROS–CÁCERES-FERIA 2016).

A top-down hangsúlyt kívánó globális válságból kiindulva a magyar turizmusirányításban zajló erős centralizáció, akár optimizmusra is adhatna okot. Az MTÜ eddigi kommunikációjából azonban nem derül ki, hogy a gazdasági fenntarthatóságon túl prioritás lesz-e a környezeti fenntarthatóság az elkövetkezendő évek több száz milliárd forintos turisztikai beruházásainál és ha igen, akkor milyen mértékben. Bár a 2016-ban megjelent turizmusfejlesztési törvény (2016. évi CLVI. törvény) tartalmaz néhány szót arról, hogy a desztináció fejlesztésénél tekintettel kell lenni a természeti környezetre, ennek az általános elvnek a konkrét tartalommal való megtöltése a források felhasználásánál válik világossá. Jelen pillanatban sem a top-down irányítást megtestesítő MTÜ, sem a bottom-up filozófiát jelentő TDM-ek nem képviselik a turisztikai fenntarthatóság természeti környezeti aspektusát olyan mértékben, ami a globális emissziócsökkentéshez való érdemi hozzájárulást tenne lehetővé. Ha lenne is szándék a TDM-ek részéről arra, hogy a lokális (települési és térségi) fenntarthatóság ügyét markánsan képviseljék, mivel az előbb említett jelentős források felhasználásával kapcsolatban semmiféle döntési kompetenciájuk nincs, ez nehezen keresztülvihető. Ugyanakkor nem lehetetlen. Példaképpen, ha a források szempontjából kiemelt fejlesztési térségnek számító Tokaji desztináció 73 településének közösségei, vezetői a TDM által vagy anélkül megszerveződve összefognának és elköteleznék magukat egy erős környezeti fenntarthatóság (WASHINGTON 2015) mellett, akkor az MTÜ-nek, az államnak ezt valószínűleg respektálnia kellene és ennek megfelelően kellene döntenie a források felhasználásáról. Ehhez azonban nagyon határozott, hosszútávra szóló gondolkodás és összefogás kellene. Ez pedig nemcsak a magyar TDM mozgalomnak, de általában az egész magyar társadalomnak is az egyik gyengéje (SKRABSKI–KOPP 2008). Nehezíti a helyzetet az is, hogy az MTÜ jelenlegi, desztinációs logikán alapuló fejlesztési elképzelései és a társadalmi kohéziót és felzárkózást hangsúlyozó területfejlesztési politikák nehezen hozhatók összhangba. Ugyanakkor fontos kérdés, hogy a már prosperáló térségek tőkeinjekciózása jelentette gazdasági megfontolás, amit az MTÜ és a kormányzat jelenleg képvisel vagy a turizmust társadalom építő eszközként, leszakadó térségek kitörési lehetőségeként felfogó területfejlesztési filozófia biztosítja inkább a közösségek fenntarthatóságát (BUJDOSÓ 2016).

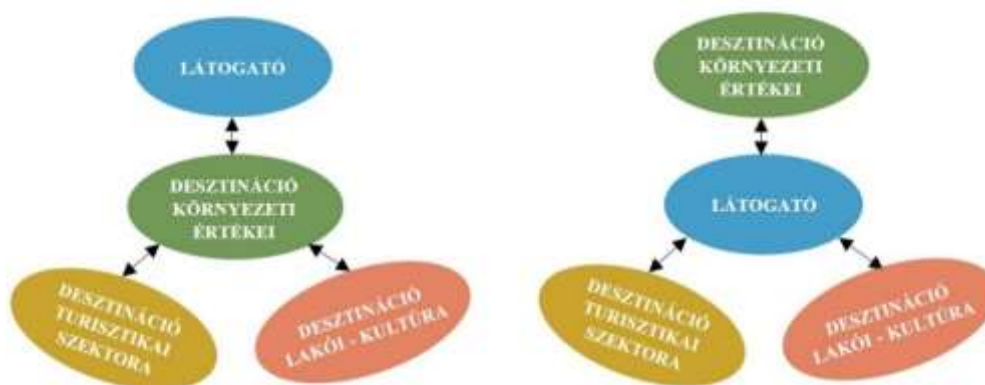
A környezeti fenntarthatóság iránti erős elköteleződést jelentősen nehezíti az a korábban már említett tény, mely szerint egyelőre nem tudható, hogy a Magyarország esetében, mekkora a „méltányosnak” nevezhető emissziócsökkentés (CIVISOCIETYREVIEW 2015), és így az sem, hogy ebből mekkora részt kellene vállalnia az egyes ágazatoknak, például a turizmusnak.

### **2.3.1.2. A turizmusban használt fenntarthatósági modellek**

#### **VICE**

A TDM filozófia egyik sarokpontja a fenntarthatóság ezen belül a környezeti fenntarthatóság. A desztinációs menedzserek elméletileg érdemben kellene, hogy befolyásolják a desztináció fenntarthatóságát (MATHEW–SREEJESH 2017). Ugyanakkor jelentős különbségek vannak a szakirodalmi felfogás és a desztinációs menedzsment szervezetek tényleges működése között (WAGENSEIL–ZEMP 2016). A globális szocio-ökológiai helyzet súlyosságához mérten a TDM filozófia a szakirodalom szintjén sem képviseli elég markánsan a fenntarthatóságot.

A TDM szakirodalomban leggyakrabban használt fenntarthatósági modell a VICE (Visitor, Industry, Community, Environment – Látogató, Iparág, Közösség, Környezet), ami a desztináció érdekelt csoportjai közötti kapcsolatokat mutatja be. Vizuális üzenet szintjén vizsgálva a dolgot, valahol a hármas optimalizálás (Tripple Bottom Line – TBL) teljesen hierarchizálatlan „gyenge fenntarthatóság” -ként aposztrofált rendszere és a Daly által felvázolt „megállapodott gazdaság” (Steady State Economy) koncepciójára alapuló teljesen hierarchizált „erős fenntarthatóság” között helyezhető el. Prioritásai közül vagy a Környezet (LENGYEL 2008) vagy a Látogató (SIMMONS–SLEEMAN 2004) van központi pozícióban (9. ábra). A modell interpretációja jelentősen más lehet, attól függően, hogy a Környezet vagy a Látogató a leghangsúlyosabb elem. A környezetet középpontba állító VICE modell (LENGYEL 2008) nyilvánvalóan inkább a környezeti fenntarthatóságot, míg a látogatót középpontba helyező (SIMMONS – SLEEMAN 2004) a versenyképességet hangsúlyozza inkább. Mivel a TDM-ek küldetését röviden úgy szokták megfogalmazni, hogy a desztináció versenyképességének (DÁVID–TÓTH 2011) és fenntarthatóságának a biztosítása a feladatuk, úgy is tekinthetjük a 10. ábra VICE ábrázolásait, mint ennek a két fő prioritásnak külön-külön történő megjelenítését. Abban mindkét ábrázolás megegyezik, hogy látszólagos hierarchizált viszony a központi elem és a körülötte lévő ható tényezők között van, maguk a tényezők hierarchizálatlanul, egyenrangú elemként jelennek meg. Azért látszólagos a központi elem dominanciája, mert a VICE-ot használó szakmai anyagokban nincsen erre vonatkozó egyértelmű magyarázat, a négy prioritást a középpontba állított elemtől függetlenül egyenrangúnak mutatják be.

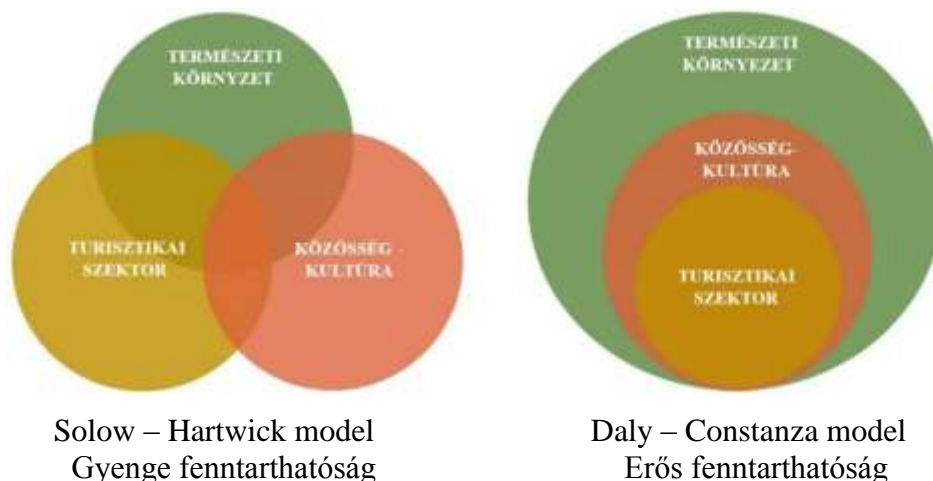


10. ábra: A TDM szakirodalomban használt VICE modellek

*Forrás: Saját szerkesztés*

### TBL – Hármas optimalizálás

A VICE modellen kívül a turisztikai fenntarthatóság képi modellezésére a neoklasszikus közgazdászok SOLOW (1974) és HARTWICK (1977) nevéhez kapcsolható gyenge fenntarthatósági modellt (GUTÉS 1998) is alkalmazzák. A legtöbbször Venn diagrammal ábrázolt TBL (Triple Bottom Line – Hármas Optimalizálás) a turizmus kontextusán kívül a legelterjedtebb ábrázolása a fenntarthatóságnak (TÓTH 2007, FLEISCHER 2014). A magyar (CSETE 2006) és a külföldi (ERIKSSON–LIDSTRÖM 2013) turisztikai szakirodalomban általában megjelenő gyenge fenntarthatóságot ábrázoló Venn diagram egyáltalán nem sugall hierarchiát a Gazdaság, Társadalom és Környezet dimenziók között. Ugyanakkor a CONSTANZA és DALY (1992) által megalkotott erős fenntarthatósági modell teljes mértékben hierarchizáltan rendezi el az előbbi három dimenziót, ahogyan ezt a Matrjoska-baba modell ábrázolás is mutatja (11. ábra). A gyenge és erős fenntarthatóság koncepciójának összehasonlító elemzésére a magyar turisztikai szakirodalomban nincsen példa, a külföldiben is csak sporadikusan (ACOTT–TROBE–HOWARD 1998, WEAVER 2012).



11. ábra: A TBL modell gyenge és erős változata a turizmusra adaptálva

*Forrás: Saját szerkesztés*

Az alfejezet zárásaként hangsúlyozom a következőket: Csak akkor érdemes fenntartható turizmusról/turisztikai fenntarthatóságról beszélni, ha a turizmus ágazat megismeri azt a számszerű emissziós célt, ami a Magyarországra eső méltányos rész (fair share) alapján az ágazatra nézve kikalkulálásra kerül. A méltányos hozzájárulások top-down lebontása (globális-országos-ágazati) és országok általi elfogadása képezi ennek az alapját. Ettől még sajnos távol vagyunk (CIVILSOCIETYREVIEW 2015). Ugyancsak fontos a top-down és bottom-up módszerek harmonikus kontextusra adaptált alkalmazása (FRASER et al. 2006), valamint az erős és legerősebb fenntarthatósági modellek turizmuson belüli elfogadtatása és tanítása.

## 2.3.2. Mindfulness és turizmus

### 2.3.2.1. A Mindfulness alapú turisztikai termékek piaci potenciálja

A belső kiteljesedés egyre fontosabb része a wellness paradigmának (SMITH, PUCZKÓ 2010, CBI 2014). Krippendorff, a turizmus elmélet egyik legjelentősebb alakja, már 1986-ban így írt az „új turistáról”: „A belülről vezérelt turista: Az új turista magát próbálja megtalálni az utazás és nyaralás közben.” (KRIPPENDORF 1986, p.134). Voigt et al. három különböző wellness turista mintát megvizsgálva a következőket mondja a wellness turisták belső transzformációra vonatkozó motivációjáról: „A megjelölt előnyfaktorok mindhárom mintában arra utalnak, hogy a wellness turisták célja saját maguk pszichés, spirituális és fizikális transzformációja. Az ön-átalakításra jelentős hatással lehet a transzcendencia, ami az önmagukra való nagyobb tudatossághoz vezet, pszichológiai és spirituális szinten. Ennek eszköze lehet a meditáció, az élettel kapcsolatos kontempláció, a béke és nyugalom megtapasztalása és a megújulás érzése is.” (VOIGT–BROWN–HOWAT 2011).

Az önkeresést, önkiteljesedést célzó turisztikai utazásokon belül a MATSZ egyre fontosabb szerepet játszik, és még inkább játszhat a jövőben (LENGYEL 2015d, 2016). A SpaFinder, mely a világ legnagyobb wellness-el foglalkozó média és marketing cége, 2014-es trend jelentésében a mindfulness-t, “Über trend” - nek nevezte a wellness világában (SPAFINDER 2014). A 2015-ös trend jelentésben első helyre került “Erdőfürdőzés” - ben szintén alapvető szerepe van a MTM gyakorlatoknak (SPAFINDER 2015). Lengyel 61 mindfulness-el kapcsolatos tipikus angol keresőkifejezés internetes keresési intenzitását vizsgálta. A Google Trends vizsgálatok alapján a mindfulness iránt általában, de Magyarország legjelentősebb küldőországaiban is nőtt az érdeklődés az elmúlt néhány évben (LENGYEL 2016).

A 2662 kereskedelmi szálláshely (SATADAT KSH 2017 április) közül az internetes adatok alapján a következők kínálnak MATSZ - at:

1. táblázat: **MATSZ-at kínáló kereskedelmi szálláshelyek 2017 július**

Szálloda	MATSZ típusa	Weboldal
Oxygen Hotel Family & Spa Noszvaj	Zazen	<a href="https://oxigenhotel.hu/elmenyek/zen-spa-wellness/zazen-meditacio">https://oxigenhotel.hu/elmenyek/zen-spa-wellness/zazen-meditacio</a>
Lifestyle Hotel Mátra	Vipassana	<a href="http://www.hotelmatra.hu/hu/programok/szalloda">http://www.hotelmatra.hu/hu/programok/szalloda</a>
Rádhé Resort & Syám Meditációs és Rendezvényközpont	Vipassana	<a href="http://www.radheresort.hu/">http://www.radheresort.hu/</a>
Apát Hotel	Jóga nidra: anapanasati	<a href="http://www.apathotel.hu/hu/ajanlataink">http://www.apathotel.hu/hu/ajanlataink</a>
Hotel Rivamare Venice Lido	Osho Aktív meditációk	<a href="http://www.hotelrivamare.com/hu/description.htm">http://www.hotelrivamare.com/hu/description.htm</a>
Spirit Hotel Sárvár	Vipassana	<a href="http://www.spirithotel.hu">http://www.spirithotel.hu</a>
Hotel Caramell Bükfürdő	Do in	<a href="http://www.hotelabcbudapest.hu/hotels/hotel_caramell_bukfurdo.hu.html">http://www.hotelabcbudapest.hu/hotels/hotel_caramell_bukfurdo.hu.html</a>
Hajnal Hotel	Vipassana	<a href="http://www.hajnalhotel.hu/ujdonsagok-hotelunkben">http://www.hajnalhotel.hu/ujdonsagok-hotelunkben</a>
Hotel Cabernet	Hangmeditáció	<a href="http://hotelcabernet.hu/program/hangterapia_koshi_meditacio_joga_villany/">http://hotelcabernet.hu/program/hangterapia_koshi_meditacio_joga_villany/</a>

*Forrás: Saját szerkesztés Google 2017 július adatok alapján*

A trendekhez és a kereskedelmi szálláshelyek számához képest elhanyagolható a MATSZ-at kínáló szálláshelyek száma. Az értekezésben korábban említésre került, hogy a mindfulness egy ernyőkifejezés. Az 1. táblázat ezt jól tükrözi. A tipikus MTM-on kívül, jellege alapján az Osho féle dinamikus meditáció, a do in, a jóga nidra légzésfigyelés fázisa vagy a hangmeditáció is mindfulness típusúnak számít. Mivel a mindfulness, mint Google keresőkifejezés globálisan 2004 óta, Magyarország fontosabb turisztikai küldőországaiban az utóbbi 3 évben, Magyarországon pedig 2013 óta emelkedő keresési népszerűséget mutat, láthatóan van olyan keresleti oldali érdeklődés, amit a szálláshelyek potenciálisan kihasználhatnak. A kereslet egyéb számszerű mutatóira a primer kutatás kapcsán még visszatérek.

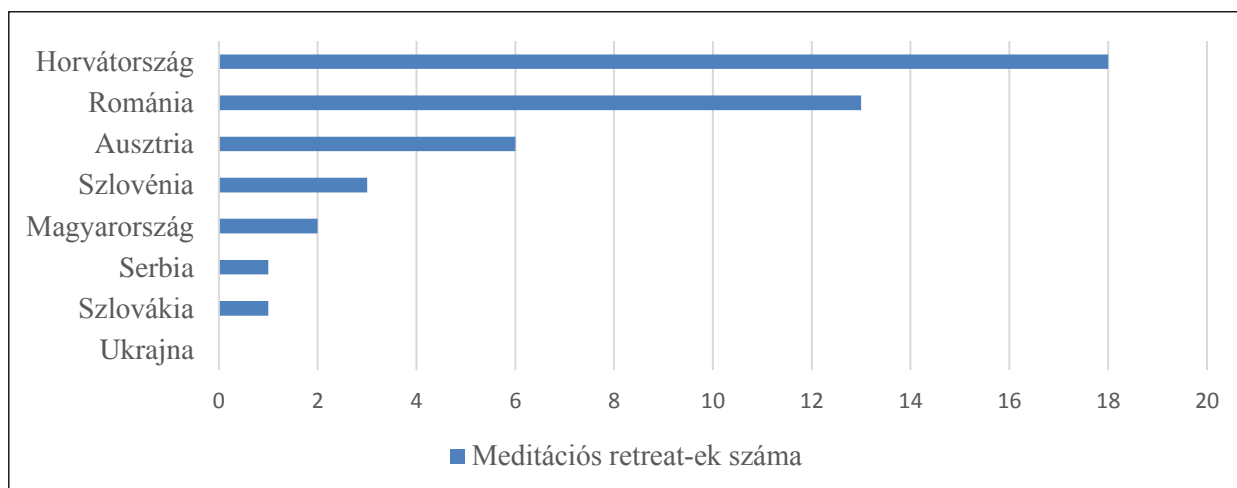
A MATSZ több szempontból is különleges termékek a wellness kínálati spektrumán belül. Szemben az olyan népszerű wellness termékekkel, mint a különféle masszázsok, aromaterápia, szaunák, fitness gépek használata stb., a desztinációban megtanult mindfulness meditációk hazavihető turisztikai termékek. További gyakorlásuk otthon semmilyen költséggel nem jár. A MATSZ-at igénybe vevő turista egy "hordozható" turisztikai terméket kap, egy olyan transzformatív eszközt, aminek a segítségével bármikor utazhat a „valóság legérdekesebb fogadóterületén”, saját ETT-én belül, egyre újabb és újabb dimenzióit fedezve fel ennek a különleges térnek. Ennek alapján viszont előfordulhat, hogy minél többet gyakorolja valaki a MTM-at otthon, azaz minél többet utazik befelé, annál kevésbé fog vágyani a tényleges fizikális helyváltoztatásra. Ez egy teljesen reális lehetőség és jogos üzleti aggályokat vet fel, olyan

tekintetben, hogy a MTM-t gyakorló vendég vajon lehet-e visszatérő vendég. Egyrészt, ha valaki a nyaralása során jut egy olyan eszköz birtokába, aminek a gyakorlásával jelentős pozitív változásokat tud előidézni a saját életében, akkor ennek sokszorosan nagyobb WMO (Word of mouth – szájreklám) értéke lehet, mint a szokványos nyaralási élménybeszámolóknak. Ennek azért is van realitása, mert ahogyan az már korábban elhangzott néhány évtizeden belül a pszichés problémák lesznek a főleg urbanizált városlakók legfőbb egészségügyi problémái. Egy másik lehetőségként, a desztinációk bővíthetők, mélyíthetők, magasabb szintre emelhetik a MATSZ - kat, így fenntartva vonzerejüket azok számára is, akik már korábban igénybe vettek náluk ilyen jellegű szolgáltatást. Figyelembe véve a szokások inerciáját, sokaknak nem lesz elég kitartásuk az otthoni gyakorlásra és időről-időre megerősítésre, inspirációra lesz szükségük a folytatáshoz. A láthatóan és várhatóan súlyosbodó szocio-ökológiai válságban valószínűleg (az eddigi trendek erre utalnak) egyre inkább felértékelődnek és utazási döntést meghatározó prioritássá válnak az olyan desztinációk, melyek a fenntarthatósághoz érdemben hozzá tudnak járulni. A MATSZ-okon keresztül a turizmus „tradicionális önmagán” messze túlmutató jelentőségre tehet szert a fenntarthatóságért folytatott küzdelemben. A későbbiekben részletesen kifejtésre kerül, hogy a DT miért kiválóan alkalmas közeg a MTM-val való megismerkedésre.

### 2.3.2.2 Retreat (ejtsd: /ritrít/)

A retreat-el való foglalkozást két dolog is indokolja. Egyfelől, ha egy turistának az elsődleges utazási motivációja az, hogy MTM - kat gyakoroljon, akkor szinte bizonyos, hogy egy „meditation/mindfulness/spiritual retreat” - ben fog kikötni. A másik ok az, hogy a retreat-ekkel relatíve keveset foglalkozik a nemzetközi turisztikai szakirodalom, a hazai egyáltalán nem. A RÉGI, RÁTZ és MICHALKÓ (2017) „Turizmus és transzformáció” c. új tanulmánykötet sok tekintetben úttörő és hiánypótló. Ugyanakkor, a retreat, mint a nemzetközi transzformatív turizmus szempontjából szerintem kiemelt jelentőségű desztináció típus, nem kerül elemzésre. Azért is tettem ki a „nemzetközi” jelzőt az előző mondatban, mert hazánkban a Sopronbánfalvi Kolostor Elvonulási Központon kívül kevés olyan hely van, ami retreat-nek nevezhető. Lehetne tehát a „retreat” fordítása „elvonulási központ”, de ezt nem tartom túl frappánsnak. Az etimológiai szótár szerint a latin eredetű szó jelentése lehet „hátrébb lépés”, „valamilyen tevékenység abbahagyása” (pl. csatában visszavonulás), „visszahúzóadás”, „extremitásokkal való felhagyás”. A „csendes önvizsgálatra kijelölt hely”, mint jelentés, csak egész későn, a 18. század közepétől van jelen. Keresztény kontextusban tehát egy olyan helyet jelölt, ahová a hívő elvonulhatott, hogy csendes önvizsgálatot tartson, újra formálja kapcsolatát Istennel. A transzformatív indíttatásból történő elvonulás előképe a kereszténységben belül Jézus negyven napos elvonulása és böjtje a sivatagban. Ezt a momentumot hangsúlyozták a halála után nem sokkal megjelenő Sivatagi atyák, akik szintén a világtól való elvonultságot választották. Érdekes (és talán nem véletlen), hogy az általuk gyakorolt Hesychasm (Görög: csend, nyugalom, némaság) ima forma nagyban hasonlít bizonyos MTM - hoz (MITCHELL 2000, TRAMMEL 2017). A buddhista hagyományban az „elvonulás” talán legrégebbi formája a Vassa. Azért került idézőjelek közé a szó, mert a Vassa időszakában, ami az esős évszak, az egyébként szinte mindig úton lévő szerzetesek huzamosabb ideig valamelyik kolostorban maradtak, elsősorban azért, hogy meditáljanak (BUDDHARAKKHITA 2011). A szó eredeti értelmét mindkét vallás esetében tulajdonképpen a kolostori, szerzetesi élet is megtestesítette, amennyiben radikális elvonulást jelentett a világtól. A világban jónéhány olyan kolostor van, ami a Sopronbánfalvihoz hasonlóan turisztikai szempontból is „retreat” - nek nevezhető (HEINTZMAN 2013). Ahogy HEINTZMANN (2013) rámutat, a turizmus szempontjából a vallási kontextuson kívül, a wellness paradigmában is megjelentek a retreat-ek. Hogy mennyire szerteágazóan értelmeződik a retreat fogalma, arra példa az egyik retreat-eket reklámozó tematikus weboldal, a [www.retreatsonline.com](http://www.retreatsonline.com) nyitólapja. A főbb retreat csoportok (Jóga, Spirituális-Vallási, Személyes-Kreatív, Egészség-Wellness, Desztináció-Búvóhely, Szabadban-Kaland, Találkozóhelyek, Üzleti-Vezetői) közül az értekezés szempontjából legrelevánsabb Spirituális-Vallási menüpont alatt a nagy világvallások (Keresztény, Zsidó,

Buddhista, Hindu, Ökumenikus) hithű követői és a semmilyen vallás iránt nem elkötelezett spirituális növekedésre vágyók ugyanúgy találnak maguknak való "menedéket", mint mondjuk a kvantum fizika misztikus aspektusai iránt vonzódók. Kelly tíz éve ugyanezen weboldal alapján így definiálta a retreat központokat: „Egy retreat sokféle jelentéssel bírhat; lehet csendes reflexióra és visszafiatalodásra szolgáló hely, egy lehetőség az egészség visszanyerésére, és/vagy jelenthet egy olyan időszakot mikor valaki egyedül csendesen vagy csoportban megpróbál spirituálisan megújulni és fejlődni.” (KELLY 2010, p.109). Ha csak a kalandot, kreativitást és kvantumfizikát emelem ki, akkor is látszik, jelentősen kibővült a retreat fogalma és a mögötte lévő tartalom. Ez a weboldal messze nem meríti ki a ma létező retreat lehetőségeket. Vannak sex wellness, sexterápiás párkapcsolati retreat-ek, síróterápiás retreat-ek vagy sámán retreat-ek is (QUEVEDO 2009). *Ami vallási vagy szekuláris kontextustól függetlenül összeköti ezeket a helyeket az a modern urbanizált léttől való távolságuk és az ide érkező turistákban a belső transzformáció, belső hazatalálás igénye. Ez a fajta utazás, a turizmus egyik paradoxikusnak tűnő, de szép jellegzetessége: Az ember azért utazik el otthonról, hogy hazataláljon. Az értekezés szempontjából a meditációs/ retreat-ek a legelevánsabbak. Ezek közül is elsősorban a MTM-at biztosító helyek. KELLY és SMITH (2016) retreat tipológiájukban „tudat-alapú” (mind-based) retreat-nek nevezi ezeket és a következő jellemzőkkel írja le: „... pihenés, relaxáció, reflexió kívül a spirituális/vallási kontextuson” (KELLY–SMITH 2016, p.144). A MTM vallási kontextuson kívül természetesen értelmezhetők, ennek köszönheti a mindfulness egyre növekvő nemzetközi népszerűségét. A spirituális kontextuson kívüliség viszont a korábbiakban megfogalmazott spiritualitás definíció alapján nem tartható, mivel a definíció alapján a meditáció a spiritualitás leginkább letisztult formája.*

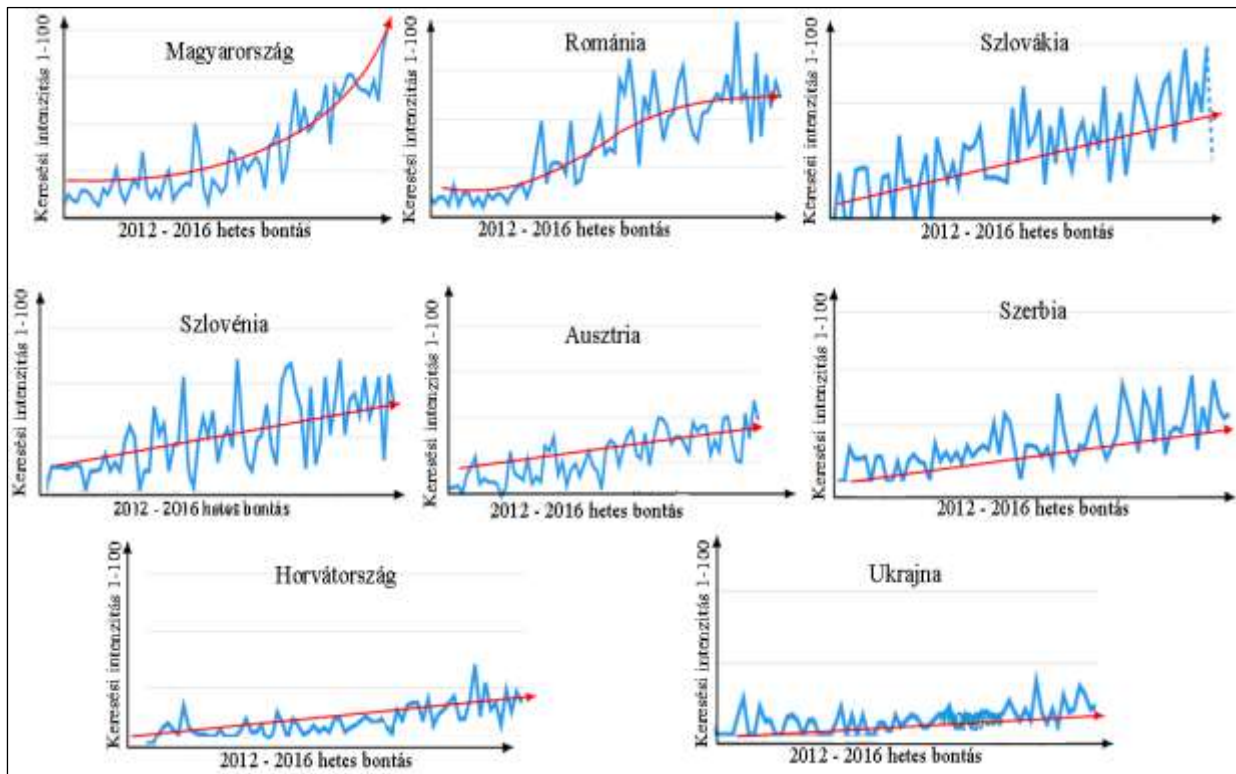


12. ábra: MTM - at is kínáló retreat-ek itthon és a környező országokban (db)

Forrás: [www.bookmeditationretreats.com](http://www.bookmeditationretreats.com) adatai alapján saját szerkesztés

A 12. ábrán a retreat típusú desztinációkba legtöbb utat szervező [www.bookmeditationretreats.com](http://www.bookmeditationretreats.com) online utazási iroda adatai alapján készült összegzés látható a meditációs retreat-ek számáról itthon és a szomszédos országokban. A 13. ábrán látható, hogyan változott a "mindfulness" Google keresőkifejezés keresési népszerűsége az elmúlt négy évben itthon és a környező országokban. A trendvonal illesztések alapján megállapítható, hogy Magyarországon a legintenzívebb a keresőkifejezés népszerűségének növekedése (exponenciális). Jelentősebbnek mondható még az érdeklődés Romániában és Szlovákiában. Szlovénia, Ausztria és Szerbia esetén mérsékelten növekvő az érdeklődés, míg Horvátország és Ukrajna esetén nagyon csekély mértékű. A 11. és 12. ábra adatai alapján az feltételezhető, hogy a belföldi piac tekintetében a Magyarországi az, amely a retreat típusú desztinációk fejlesztése tekintetében jelentősebb kihasználatlan potenciált hordoz.





13. ábra: A "mindfulness" keresőkifejezés keresési népszerűségének változása

*Forrás: 2017.12.29 Google Trends adatok alapján a szerző által kiegészítve*

## 2.4. Tértudományi aspektusok

### 2.4.1 Tértudományi aspektusok és fenntarthatóság

Értekezésemnek nem célja, hogy részletes áttekintést adjon a különböző térelméletekről, ezt már előttem jópáran megtették. Az utóbbi években itthon napvilágot látott térelméleti munkák (BENEDEK, 2011, DUSEK 2012, CZIRFUSZ 2012, FARAGÓ 2013, ERDŐSI 2014, NEMES NAGY 2014, FARAGÓ 2017) sok tekintetben tanulságosak és inspirálók. Ezen térelméleti írások egyik fő konzekvenciája az, hogy egyik térkonceptió sem képes a valóság minden aspektusát leírni, az egyes térkonceptiók sokkal inkább komplementerek, mint exkluzívák (DUSEK 2012). Benedek hangsúlyozza a térről való gondolkodás "polifonikus" jellegének elfogadását (BENEDEK 2002, p.38), Erdősi szerint pedig "a térrel kapcsolatban mindenkinek igaza van, de nem abszolút értelemben" (ERDŐSI, 2014, p.18). Mivel az idézett térelméleti írások nem tartalmaznak utalást arra vonatkozóan, hogy a tárgyalt térelméletek milyen praktikus relevanciával bírnak a lokális és globális fenntarthatósági válság megoldásában, felvetődik a kérdés: Hogyan tudnak a különböző térelméletek, hogyan tud a tértudomány hozzájárulni a fenntarthatósági válság megoldásához? A modern tudomány születésekor a szubjektumot (a világot megérteni akaró ember) és az objektumot (a külvilág, mint objektív valóság) drasztikusan szétválasztották és ezzel évszázadokra az értékítélet szubjektív terhet is levették a tudósok válláról. Mára nyilvánvaló, és éppen a fenntarthatóság kapcsán leginkább, a tudomány nem működhet értéksemlegesen. A LENGYEL (2011) féle megállapítás, miszerint a tértudományok megújulásához fontos, hogy valós társadalmi problémák legyenek a kutatások fókuszában, éppen erről szól. Lubchenco két évtizede új társadalmi szerződés elfogadását sürgette a tudományos világ és a társadalom között. Így fogalmaz: „Minden tudományra szükség van ahhoz, hogy az előttünk álló komplex kihívásokkal meg tudjunk küzdeni. Itt az ideje, hogy a tudományos közösség felelősséget vállaljon azokért a környezeti és társadalmi problémákért, melyeknek az előidézéséhez, minden jószándékunk mellett, mi is hozzájárultunk. Itt az ideje, hogy a különböző tudományágak

felülvizsgálják a „nagy kutatási kérdéseket” és azok definícióját.” (LUBCHENCO 1998, 496). Ezt azóta mások is sürgették (DEFRIES et al. 2012, CASTREE 2016). Minden elmélet létjogosult, a kutató szabad, ugyanakkor mindenképpen használna a fenntarthatóság ügyének (és egybevágna a Lubchenco által vázolt új társadalmi szerződéssel), ha kiderülne, hogy egy elmélet mennyiben segíti a fenntarthatóbb jövőhöz szükséges szemléletváltást és az ebből eredő gyakorlatot.

A fent idézett térelméleti cikkek közül a FARAGÓ (2013) által elemzett konstruktivista térfelfogással foglalkozok részletesebben. A konstruktivista térfelfogás a nemzetközi szakirodalomban több évtizedes múlttal rendelkezik, de itthon, a tértudományokban relatíve újak számít. Mivel a cikk nem reflektál a fenntarthatóságra explicit módon, megpróbálom a benne megjelenő és az értekezésem szempontjából releváns gondolatokat a fenntarthatóság és a MTM perspektívájából újragondolni. Mielőtt ezt megtenném, idézek egy olyan posztmodern szerzőtől, aki az elemzendő tanulmányban is fontos és Lefebvre, Harvey, Gregory, Graham mellett az egyik legismertebb posztmodern geográfus. Edward Soja így foglalja össze a térről vallott nézeteit:” A tér fizikalista felfogásának dominanciája annyira átjárta a térbeliségről való gondolkodást, hogy a szókincsünket is eltorzította. Miközben a ‘társadalmi’, ‘politikai’, ‘gazdasági’, vagy akár ‘történelmi’ témák, amennyiben nincsenek egyértelműen más megvilágításba helyezve, általában emberi indítékot és cselekvést sugallanak, a “térbeli” kifejezés tipikusan valami fizikális vagy geometriai képet idéz fel, valamit, ami a ‘természet’ része, a társadalom környezetének a része – valami naivan elképzelt tartályt – és nem egy állandóan változó társadalom alkotta struktúrát.” (SOJA 1989, p.80).

#### **2.4.1.2. Konstruktivizmus, MTM és fenntarthatóság**

Mivel a konstruktivizmus a posztmodern korszak egyik legösszetettebb, legellentmondásosabb, de sok szempontból legsikeresebb eszmei áramlata, szükségesnek érzem, hogy kritikailag reagáljak Faragó konstruktivista ismeretelméleti alapállásból megfogalmazott térfelfogására. Faragó cikke számos olyan jellegzetességet megemlít, melyen keresztül a posztmodern felfogás, ezen belül a konstruktivista térfelfogás és a fenntarthatóság kapcsolata jobban megérthető.

Faragó mindjárt a tanulmány elején megfogalmazza a konstruktivizmus egyik legnagyobb erősségét: “Ha szűkebb szakmánk, a tértudományok területén paradigmaváltásról esik szó, akkor ez nem egyszerűen azt kell, hogy jelentse, hogy a régi elveket és módszereket újak váltják fel, hanem más paradigmákra épülő új szemlélet, új értelmezési keretek és modellek is megjelenhetnek.” (FARAGO 2013, p.5). Az értekezésem nagymértékben támaszkodik erre a koncepcionális pluralitást toleráló konstruktivista elvre. Ha a tudás hatalmi monopólium (pl. egyházi, politikai, akadémiai stb.) akkor a fenntarthatóság szempontjából szükséges szemléletbeli paradigmaváltás nehezen kivitelezhető, mivel a társadalmi intézmények status quo-val kapcsolatos inerciája meglehetősen nagy. A kérdés azonban nem ennyire egyszerű. A tudás decentralizációja, pluralizálása versus a tudás felülről jövő szakértői meghatározása visszavezet a top-down és bottom up módszerekkel kapcsolatos dilemmákhoz. A fenntarthatóság, mint közösségi cél, mint egy “mindenki számára (jelenlegi és jövő nemzedékek, természeti környezet) jó” állapot, ideális esetben (mikor még nincs vagy alig van krízis) valóban egy érdekeken, értékeken alapuló közösségi tudáskonstrukció lehet. A bottom-up megközelítések térhódítása, tulajdonképpen a konstruktivizmus sikerének is felfogható. Azonban a bottom-up projektek időigényesebb folyamatok, mint a top-down mechanizmusok. Ahogy mélyül a klímaválság és fogy a hatékony cselekvésre rendelkezésre álló idő, úgy lesz egyre nagyobb létjogosultsága egy globális szintű top-down mechanizmusnak. Ezt nem csak az idő szűkössége indokolná, hanem a korábban már érintett méltányos hozzájárulás problematikája is. Mivel ismert az, hogy globálisan mekkora mértékben kellene csökkenteni az emissziót a maximum 2 °C melegedési cél eléréséhez, a méltányos hozzájárulások meghatározása és betartatása "központilag" top-down módszerrel volna

legegyszerűbb. A jelenlegi bottom-up rendszerben eddig tett önkéntes felajánlások (INDC) messze nem elegendők és az sem biztos, hogy egyáltalán betartják majd ezeket az egyes országok.

A cikkben később említésre kerül a "társadalmi kontrol (legitimáció)", mint a konstruktivizmus súlyponti eleme. Önmagában ez szépnek és demokratikusnak hangzik, de a fenntarthatóság esetében a helyzet paradox. A társadalom a választásokon legitimálja a fenntarthatóságot jelentősen befolyásolni képes vezető elitet. A fogyasztói társadalom választói, beleértve a politikusokat is, szeretnek sokat fogyasztani. A politikusok számára ezen kívül a hatalom is fontos. Egy ilyen "rendszerkonfiguráció" mellett, hogyan kerül vajon legitimálásra egy olyan intézkedés, ami a fenntarthatóságnak nagyon jót tenne, de a fogyasztásnak és profitnak nem?

Egy másik idézet szerint a konstruktivizmus: "Nem az ontológiai valóságot keresi, hanem a világ megélésének rendjét kutatja." (FARAGÓ 2013, p.12) A MTM a bármiféle kognitív konstrukció lehetőségfeltételét, alapját, tehát az ontológiai valóságot célozza. A meditatív folyamat részben hasonlít a Derrida féle dekonstrukcióra, amennyiben az ET ilyenkor megpróbál minden a történelem, intézmények, társadalom által kondicionált dolgot (DERRIDA 2008) elengedni. Azért részben, mert a Derrida féle "művelet" a dekonstrukció után új konstrukciót hoz létre. Amikor az MTM-k gyakorlása az ET lecsendesedik, az ETT kiürül, akkor az ET ebben az egyre mélyülő és táguló csendben marad a meditáció alatt.

A fenntarthatóság szempontjából kérdés, hogy a világ-megélés rendjének tanulmányozása mennyiben segít annak a válságnak a megoldásában, ami a jövő nemzedékek esetében a világ bármiféle megélésének a lehetőségét veszélyezteti.

"A különböző kognitív világképekből következően a referenciapontok kulturálisan eltérők lehetnek (szociálkonstruktivizmus), több igazság létezhet egyidejűleg." (FARAGÓ 2013, p.17). A több lokális igazság teljes mértékben kifejezi a posztmodernre általánosan jellemző metanarratívák halálát és a lokális narratívák jelentőségét (LYOTARD 1984). Ha még azt is figyelembe vesszük, hogy a konstruktivista skála egyik végén lévő Glaserfeld szerint a valóságot mindenki egyénileg konstruálja, míg a másik póluson helyet foglaló Latour szerint, még a tudományos eredmények is társadalmi konstrukció eredményei, akkor tovább bonyolódik a helyzet. A fenntarthatóság értékvalasztásokkal teli (value-laden) vállalkozás (MULDER 2010). Hogyan lehet a lokális (akár egyéni) igazságokat, értékeket összehangolni a globális léptékű cselekvés kényszerével? A fenntarthatóság a nagy narratívák/metanarratívák közé tartozik. Mivel a posztmodern (beleértve a konstruktivizmust) a metanarratívákkal nem igazán tud azonosulni (PLACHCIAK 2010), kétségek vetődnek fel a kettő viszonyát illetően. GANDY (1996) a fenntarthatóság vonatkozásában a következőképpen utal erre: "Ha eldobjuk a felvilágosodás értékeit, amire a posztmodernisták bátorítanak bennünket, miféle morális és etikai értékek maradnak, hogy megóvjuk a környezetet?" (GANDY 1996). A metanarratívák tagadása az univerzális értékek tagadását jelenti. Az emberi civilizáció, mint alrendszer fennmaradását biztosító földi ökoszisztéma védelmének fontossága nem relativizálható. Jobban mondva relativizálható, a fogyasztói társadalmak hosszú idő óta ennek megfelelően működnek, de az eredmény egy folyamatosan mélyülő szocio-ökológiai válság. Az egyik bevezető idézetben Nicolescu a transzkulturalitástról beszél, tehát arról, hogy van a lokális kultúrákon túlmutató, de azokat összekötő univerzális érték. Az általa "megnyilvánulások mögötti csend" névvel illetett tapasztalás a bármilyen kultúrájú ember által megtapasztalható belső csend és béke. A tágas és lecsendesedett ETT-ben megnyugvó ET csendje. Ez a belső csend az emberiség legfontosabb, legalapvetőbb közös nevezője.

A következő konstruktivista "közös nevező" teljesen egybecseng a Buddhista felfogással: "Cirkuláris okság, rekurzív struktúrák, ismétlődő folyamatok (oda-vissza csatolás). A kauzalitás nem egy lineáris folyamat, hanem – különösen, ha az időtényezőt is figyelembe vesszük – az okozat állandóan visszahat az okra, a kettő körkörös folyamat részeként kezelendő." (FARAGÓ

2013, p.17). A hasonlóság érzékeltetéséhez egy Buddhista filozófiát elemző tanulmányból idézek: "... a cirkuláris okság, mely rekurzív visszacsatolási folyamatok formájában jelenik meg, valamint az epigenezis, melynek során korábbi események képezik alapját az elkövetkezőknek – ez a két gondolat ismét egy olyan terület, ahol a Buddhista filozófia és az okságra épülő tudományos modellek - különös tekintettel a kognitív tudományra és az evolúció biológiára – sok hasonlósággal bírnak." (WALDRON 2002, p.13). A cirkuláris okság morális és pragmatikus relevanciája Buddhista nézőpontból az, hogy amit teszünk (mondunk, gondolunk), az valamilyen formában visszatér hozzánk. A modernitásban kicsúcsosodó szubjektum-objektum hasadás azt az illúziót keltette, hogy van különállás, hogy vagyok én és vannak ők, vagyunk mi és van a természet, el lehet szeparálódni a tettek következményétől, "meg lehet úszni" a dolgokat. A különállás illúzió. A hindu filozófia "majá" - nak nevezi. David Bohm, akit a 20. század egyik legnagyobb elméleti fizikusának tartanak és Basil Hiley kvantumfizikusok ugyanezre világítanak rá a fizika felől közelítve az Undivided universe (Osztatlan/Egységes világegyetem) c. könyvükben (BOHM–HILEY 1993).

A társadalomra alkalmazott Luhmanni rendszerszemlélet egyik tézisének idézi Faragó: "A luhmanni „műveleti (operacionális) zártság tézise (LUHMANN 2006, p. 3) szerint a rendszerek saját műveleteik segítségével saját maguk húzzák meg határaikat, és csak így figyelhetők meg rendszerként." Luhmann rengeteg kritikát kapott. Ez jelzi, jelentős gondolkodóról van szó. Nem reflektálnék arra, hogy Luhmann mennyire ad pontos leírást a modern globalizált társadalmak működéséről, inkább a fenntarthatóság szemszögéből reagálok a Faragó féle idézetre. Az értekezésben már idézett MCMURTRY (1995) a kapitalizmus globalizált stádiumát „rákos stádium” - nak nevezte. A rák azért jó analógia, mert mutatja, hogy mi történik, ha egy nagyobb rendszerbe integrált alrendszer (sejt, társadalom) önállósul és maga „akarja” kijelölni saját határait abban a hierarchikusan felette álló rendszerben (emberi szervezet/ökoszisztéma) melynek integritásától a léte függ. Az erős fenntarthatóság vizuális megjelenítésére használt modellt Matrjoska baba modellnek is nevezik. Az elnevezés nem szerencsés, mert a Matrjoska babákat, miután szétszedjük, felállíthatjuk egymás mellé és mindegyik „saját jogán” is egy önállóan funkcionáló egység. Ha az emberi társadalmat annak alrendszereivel (pl. gazdaság) együtt (kisebb Matrjoska babák) „kiveszem” a legnagyobb Matrjoska babából (ökoszisztéma), akkor azt történik, aminek ma a tanúi vagyunk. Mindkét rendszer folyamatosan és egyre nagyobb ütemben degradálódik. A globális fogyasztói társadalomra, mint zárt autopoetikus rendszerre vonatkozó elképzelés a fenntarthatóság szempontjából nem tűnik ígéretesnek. Ugyanakkor a következő idézet más relációt vázol: „Az a térkonstrukció vagy téregység (ország, gazdasági klaszter, növekedési centrum, ökoszisztéma) működik autopoetikus rendszerként, amelyik képes az önépítésre, az önfenntartásra, és képes a külső hatásokat saját maga újratermelése és fejlődése érdekében adaptálni.” (FARAGÓ 2013, p.22). Tehát, amíg az ökoszisztéma-fogyasztói társadalmak rendszerben az emberiség a gazdasági alrendszer által determinált autopoézise könnyen „tumorszerű pályára” kerül, addig a lokális (ország, gazdasági klaszter, növekedési centrum, ökofalu) közösségek azon törekvése, hogy önellátók legyenek, minél inkább endogén módon fejlődjenek (TÓTH 2016), jelentősen enyhítheti az ökológiai terhelést (lábnyomot). Nincs ellentmondás. Egy igazi ökofalu olyan értelemben nem akar növekedni, ahogyan a multinacionális nagyvállalatok, vagy bármelyik kapitalista vállalat. Autopoézise a beteg rendszertől való minél nagyobb függetlenedést, saját határainak a definiálása pedig a fenntarthatóság érdekében történő önkorlátozást jelenti. Az autopoézis és a rendszer zártsága tehát lehetnek pozitív ismérvei egy közösségnek, attól függően, hogy az „önépítést” más közösségek (pl. szomszédos országok, jövő generációk) rovására, materialista módon, mennyiségközpontúan, sok káros externáliák létrehozásával végzi, vagy ellenkezőleg, egyszerűbb, a helyi erőforrásokból is építhető életben gondolkodik és a növekedést spirituálisan tartja fontosnak. Települési szinten egyre több példa van arra, hogy a multinacionális kiskereskedelmi láncoktól, és egyáltalán a külvilágtól való függést, elsősorban élelmiszerellátás tekintetében hogyan lehet minimalizálni. Rozsály és Békésszentandrás ilyen példák.

A következő konstruktivista ismérv az egyéni felelősségre vonatkozik: A konstruktivizmus, mint elmélet „elkerülhetetlenül ahhoz vezet, hogy a gondolkodó embert, és egyedül őt tegyük felelőssé gondolkodásáért, tudásáért s egyúttal tevékenységéért is”, mert „magunknak köszönhetjük a világot, amelyben élünk” (Glaserfeld 1996, p.91–92.)” (FARAGÓ 2013, p.18). Az MTM alapját adó meditatív hagyomány egyértelműen az egyéni felelősséget hangsúlyozza. Nem egyértelmű, hogy az idézet első fele erre utal, vagy az „ember” általános alanyként funkcionál és ebben az esetben ugyanaz, mint az idézet többes számban fogalmazott második fele. A kérdés azért is lényeges, mert az előző bekezdésben elemzett Luhmanni társadalomelméletben az egyénnek, a szubjektumnak kevés szerepe van (LUHMAN 1995). A szubjektum szerepének mellőzését a kortárs HABERMAS (1987) erősen kritizálta. Másfelől igaz, hogy az idézetben Glaserfeld a konstruktivizmusnak azon pólusa, ahol a világ az egyén kogníciójával konstruálódik, ami magával hozza az egyén felelősségét. A másik póluson lévő olyan konstruktivisták, mint VARELA, THOMPSON és ROSCH (2017) vagy LUHMAN (1995) szerint viszont az autopoetikus zárt társadalmi rendszerek és alrendszerek önállóan, saját belső törvényeik szerint konstruálják a valóságot és az igazságot. Itt már nehezebben érhető tetten az egyéni felelősség.

„A determinizmus ma már elfogadhatatlan a tudományokban.” (FARAGO 2013, p.18). Faragó a fizikából hozza az első példát. Az előbb idézett nagyhatású elméleti fizikus Bohm determinisztikus kvantumelméletének vitáját még ma sem zárták le konklúzívan (BERKOVITZ 2017). Az sem mindegy, hogy miféle determinizmusról beszélünk. Az oksági determinizmus a természettudományokban és a Buddhizmusban (karma) is evidencia. A filozófiai determinizmus, a szabad akarat kérdése vitatott terület. A Buddhizmus a középút (Majjhimāpaṭipadā) rendszere, ami a determinizmus kérdésében is megmutatkozik. A karma törvénye szerint a mostani állapot a múltban elvetett magok gyümölcse, tehát a jelen a múlt felől nézve determinált. A klímaváltozást az utóbbi kétszáz év emberi tevékenysége idézte elő legnagyobb részben. Ez az állapot a múlt felől meghatározott. A dolgok kimenetele a jövőben viszont még nyitott, attól függ, szabad akaratból milyen döntéseket hozunk most (DE SILVA 2005).

A tanulmányban Faragó többször idézi Riegler-t. A következő idézet több tanúságot is hordoz: „A realista cipész ragaszkodik a cipőkészítés igaznak vélt elveihez. A konstruktivista cipész viszont sokkal rugalmasabban adaptál alternatív módszereket, mivel számára a hipotetikus igazság már nem kritérium.” (RIEGLER 2005, 4). Így definiálva a konstruktivizmus a fenntarthatóság szempontjából kétélű fegyver. A változásokhoz való kreatív alkalmazkodás előnyös képességnek tűnik. Az emberi faj, evolúciós sikerét nagyrészt ennek a képességének köszönheti. Ugyanakkor a természetben való létnek, a természettel való együttélésnek vannak elvei. Ezek nem igaznak vélt, hanem empirikusan megalapozott elvek. A legfontosabb annak felismerése, hogy az ökoszisztéma, legyen az lokális vagy globális a benne élő emberi közösséget magába integráló nagyobb, a túlélés szempontjából hierarchikusan a közösség fölé rendelt rendszer. Ha ennek az igazságát figyelmen kívül hagyja egy közösség, akkor összeomlik az ökoszisztéma és összeomlik a közösség is. Arra, hogy a konstruktivizmusban kódolva van a természettől való elszakadás lehetősége Philips így utal: „A 20 század végének különféle konstruktivista irányzatainak egyik legfőbb alapelve és állítása az, hogy a tudást az ember olyan folyamatok eredményeképpen állítja elő, melyek minimálisan vagy egyáltalán nem függenek a természetből jövő 'instrukcióktól' vagy inputoktól.” (PHILIPS 1995, p.8). DIAMOND (2005) Összeomlás: Miért buknak el és miért prosperálnak társadalmak. c. könyvében számtalan példát hoz arra, hogy a természet „instrukcióit” figyelmen kívül hagyó társadalmak hogyan buktak el a történelem során.

Összességében elmondható, hogy a konstruktivizmusnak (és a posztmodernnek általában) vannak olyan elemei, melyek a fenntarthatóság és az ahhoz szükséges szemléletváltást katalizáló MTM szempontjából relevánsak, előremutatók. Ugyanakkor vannak olyan elképzelések is melyekre a

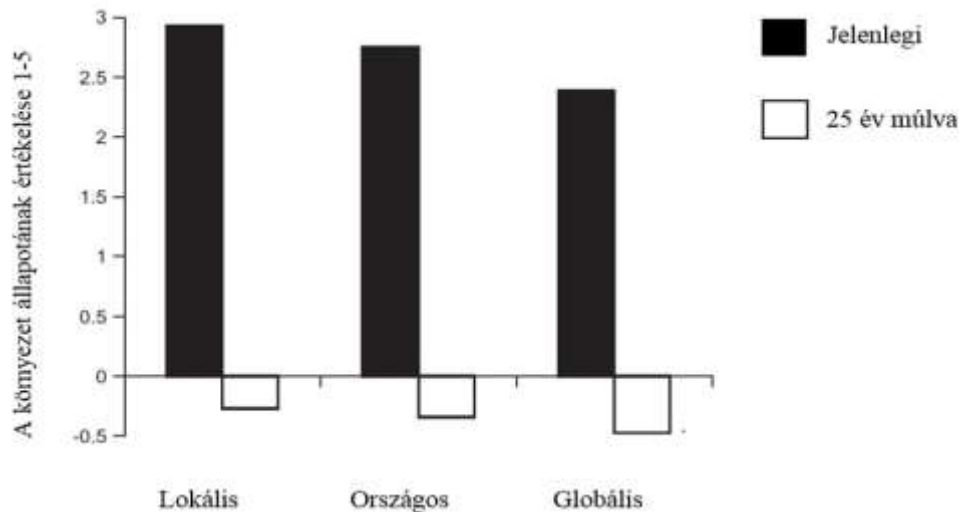
SOKAL és BRICMONT (1999) által könyvcímnek választott „Divatos zagyvaság” a megfelelő címke.

### 2.4.1.3. A térbeli diszkontálás és annak pszichológiai háttere

#### Térbeli diszkontálás

Az értekezésben korábban már szó esett a diszkontálásról. Ebben az alfejezetben részletesebben elemzem a kérdést és annak pszichológiai hátterét a szakirodalmi munkákon keresztül.

A temporális diszkontálásnak régre nyúlik vissza a szakirodalma, a társadalmi és térbeli diszkontálás viszonylag új kutatási területek. A térbeli diszkontálás esetében jól mutatja ezt, hogy az első hazai, empirikus kutatást is tartalmazó cikk 2017-ben jelent meg (LENGYEL 2017a). Külföldi szakirodalma, viszonylag rövid múltja ellenére relatíve gazdagnak mondható. Musson volt az első kutató, aki empirikusan is demonstrálta ezt a jelenséget. Őt különböző minta véleményét elemezte a UK túlnépesedésével összefüggésben. Az eredményekből kiderült, hogy miközben a megkérdezettek 75% gondolta azt, hogy az Egyesült Királyság túlnépesedett, csupán 50 %-uk értékelte saját lakókörnyezetét túlnépesedettnek (MUSSON 1974). Smith volt az első, aki a térbeli diszkontálás, „spatial discounting” kifejezést használta és ő volt az, aki az első térbeli diszkontálásra vonatkozó elméletet kidolgozta, ami magába foglalta a térbeli diszkontálás exponenciális modelljét (SMITH 1975a, 1975b, 1976). Később KARP (2013) rámutat, hogy a kezdetben lineárisnak, majd exponenciálisnak leírt idő és térbeli diszkontálásra a hiperbolikus modell illik a legjobban. HANNON (1994) szerint az emberek és az állatok is próbálják magukat minél inkább távolítani azoktól a dolgoktól, amiket veszélyesnek gondolnak és közelebb kerülni azokhoz, amelyekre vágnak. A térbeli diszkontálás hely-alapú (place-based) elméletének középpontjában az a gondolat áll, hogy az emberek a lakóhelyükhöz, a „hely szelleméhez” (sense of place) való kötődésük miatt a lokálistól távolodva a természeti értékeket diszkontálják (NORTON–HANNON 1997). A hely-alapú diszkontálással kapcsolatban BROWN, REED és HARRIS (2002) rámutat, hogy a térbeli és temporális diszkontálás összefügg. A vizsgálatban résztvevőknek arra kellett válaszolni, hogy távolságtól és időtől függően az erdőnek, mint környezeti értéknek, mely jellegzetességei, mennyire fontosak számukra. A legmeredekebben diszkontált értékek az erdő esztétikai, rekreációs, megélhetést biztosító jellegzetességei voltak, míg az erdő általános biológiai értéke (oxigén termelés), intrinsic értéke, valamint a jövő generációk számára hordozott jelentősége alacsony értéken diszkontálódott. Az UZZELL (2000) által végzett, három országot érintő vizsgálatból kiderült, hogy a lokális környezeti problémákat mindhárom országban kisebb mértékűnek tartják, mint a globálisakat. A szerző ezzel kapcsolatban így fogalmaz: „Bár az emberek úgy érzik, hogy felelősek a lokális természeti környezetért, ironikus módon, ez az a szint, ahol a legkevésbé érznek problémákat. A területi szint, ahol a környezettel kapcsolatban a legnagyobbak vélik a problémát, éppen az (globális), amellyel kapcsolatban a legkisebb felelősséget érzik és amellyel kapcsolatban leginkább limitált a cselekvési potenciáljuk.” (UZZELL 2000, p.10). Egy ennél is kiterjedtebb, 17 országot felölelő vizsgálat eredményeit mutatja a 14. ábra. Az ábrán látható, hogy az eredmények hasonlóak az UZZELL (2000) által kapottakhoz. A környezet állapota lokálisan a legjobb (Uzzell vizsgálatában itt jelölték a legkevesebb problémát), míg az országos és globális lehatárolás felé elmozdulva egyre rosszabbnak tűnik. Az időbeli diszkontálás ezzel együtt mozog, mivel a 25 év múlva anticipált környezeti minőség lokálisan fog a legkevésbé, globálisan a leginkább romlani a megkérdezettek szerint (GIFFORD et al. 2009). A hazai szakirodalomban sporadikusan és csak elméleti szinten jelenik meg a térbeli diszkontálás (BODA 2001, CSUTORA–KEREKES 2004). BODA (2001) a nemzetközi kereskedelem visszaszorítását szorgalmazó cikkében a tér és időbeli diszkontálás pszichológiai jelenségét nevezi meg a legfontosabb érvnek és ebből vezeti le a kisléptékű és lokális tevékenységek előtérbe helyezésének szükségességét (LENGYEL 2017a).



#### 14. ábra: A környezet állapotának térbeli és időbeli diszkontálása

(Függőleges tengely: 1=nagyon rossz, 5=nagyon jó, 25 éve múlva várt állapota esetében  
-2=sokkal rosszabb, 2=sokkal jobb)

Forrás: Lengyel 2017a: Gifford et al. 2009 alapján saját szerkesztés

A térbeli diszkontálás hatása a vizsgálatok tükrében nem hagyható ma már figyelmen kívül. A térbeli diszkontálás befolyásoló hatásának figyelembe vétele nélkül nem lehetne megfelelően értékelni az ökoszisztéma szolgáltatásokat (KOZAK et al. 2011). Egy közelmúltbeli kutatásban De Valck et al. a térbeli preferenciák kapcsán a pszichológiai tényezők szerepére hívja fel a figyelmet: „..., a válaszadó személyiségének jellemzői dominánsan meghatározzák azt, hogy hogyan értékeli. Mélyebben meg kell értenünk azt, hogy mi mozgatja a preferenciák sokféleségét, a térbeli kogníciót és a természettel kapcsolatos felfogást.” (DE VALCK et al. 2017, p. 26).

#### A diszkontálás pszichológiai háttere

Korábban utaltam a pszichológiai távolságot magyarázó Konstruktum Szint Elméletre (CLT). Viszonylag szélesnek mondható a CLT-val kapcsolatos szakirodalom (LIBERMANN–TROPE 2008, PRICE–HIGGS–LEE 2016, DE GUTTRY et al. 2017). A vizsgálatok arra irányultak, hogy az emberek hogyan reagálnak a közeli és távoli múlt vagy jövő eseményeire, miként viszonyulnak a térben közeli, illetve távoli dolgokhoz, hogyan viszonyulnak azokhoz, akik közel állnak hozzájuk és hogyan azokhoz, akik távol, és miként értékelnek valószínű, illetve valószínűtlen eseményeket. A vizsgálatok alapján kiderült, hogy az iménti négy dimenzió – térbeli távolság, időbeli távolság, társadalmi távolság, valószínűség – egyetlen integráló dimenzióba, a pszichológiai távolságba sűrítethetők, melynek vonatkoztatási pontja az itt-és-most. A közvetlen tapasztalás számára csak az itt-és-most elérhető. Amikor valaki ebből gondolatilag kilép és időben, térben, társadalmi tekintetben vagy valószínűség szempontjából „előre” vagy „hátra” mozog (a közvetlen élményhez viszonyítva), akkor ehhez a gondolati mozgáshoz kognitív modelleket használ. Minél távolabbra mozdul el a közvetlenül tapasztalhatóhoz képest, annál absztraktabban (magas szintű konstrukttal) fog gondolkodni. Az alacsony szintű, tehát konkrét (nem absztrakt) konstrukttal az itt és most részleteit képesek leírni, míg a magas szintű konstrukttal több alternatívára is használható általános jelentést képesek jelölni. A négy távolságdimenzió mentálisan összekapcsolt, interkonnektív. Bármelyik mentén növeljük a távolságot az a többit érintően is absztraktabb konstrukttal fog eredményezni (Liebermann, Trope 2008). A kollektív bölcsesség a pszichológiai távolságot is jóval az ambiciózus 21. századi kutatók előtt felfedezte és leírta: „Nem látja a fától az erdőt.” A fa alacsonyabb (konkrét), az erdő magasabb (absztrakt) szintű konstrukttal. Ha a fát látom, akkor azt jelenti, hogy pszichológiai távolság

tekintetében közel vagyok. Ha közel vagyok, akkor nem igazán használok absztrakt (erdő) konstruktumokat. A dolog fordítva is lehet igaz, ebben az esetben az erdőtől (absztrakt gondolkodás) nem lehet látni a fát (az itt-és-most egyes elemei).

Néhány konkrét és elsősorban a környezettel kapcsolatos CLT vizsgálatot szeretnék megemlíteni. DE GUTTRY et al. (2017) taiwani és német diákok klímaváltozással kapcsolatos pszichológiai távolság dimenzióit vizsgálta kvalitatív módszerrel. A kutatásból kiderül, hogy válaszadók mindkét mintában pszichológiai értelemben (idő, tér, társadalmi távolság dimenziók) távolinak érzékelik a klímaváltozást. A kutatás egy másik fontos tanúsága az, hogy a pszichológiai távolságot jelentősen befolyásolja a kulturális kontextus. Az olyan társadalmak melyek inkább interdependenciára épülnek (Ázsia) inkább kontextusban, kapcsolatiságuk figyelembevételével, másszóval rendszerszemléletűbben, holisztikusabban értelmezik a világot. Ez a magasabb szintű, absztraktabb konstruktnak felel meg. Az európaiak hajlamosak izoláltan, kontextustól függetlenül, a dolgok egyedi jellegzetességeire fókuszálni, ami inkább egy konkrétabb, alacsonyabb konstruktnak felel meg. Milyen relevanciája van ennek a klímaváltozás tekintetében? BRÜGGER et al. (2015) felhívta arra a figyelmet, hogy a klímaváltozást kommunikáló üzenetek többféle pszichológiai reakciót is kiválthatnak. Ha az üzenet túl absztrakt, akkor a távolság miatt hatástalan maradhat. Ugyanakkor a konkrét, alacsony konstruktnokkal való operálás, olyan, korábban az értekezésben már érintett védekező mechanizmusokat aktiválhat, mint a tagadás, apátia vagy szkepticizmus.

Több tanulmány is megerősítette, hogy szignifikáns összefüggés van a konstruktn szint és az önkontrol között. A magasabb konstruktn szint és a nagyobb önkontrol pozitívan korrelál. Az önkontrolt igénylő szituációtól (PRICE–HIGGS–LEE 2016) való nagyobb pszichológiai távolság a magasabb konstruktn szinten keresztül nagyobb önuralmat tesz lehetővé (FUJITA–CARNEVALE 2012, MACGREGOR et al. 2017). A nagyobb önkontrolnak, különösen a fogyasztással kapcsolatos nagyobb önkontrolnak, óriási jelentősége van. A MTM egyik legfőbb hatása a Tudati Tér kitágítása, a belső távlatok megnyitása, ami lehetővé teszi a nagyobb pszichológiai távolságból történő önreflexiót, ergo magasabb konstruktn szintet és az abból következő nagyobb önuralmat (ELKINS-BROWN et al. 2017).

#### **2.4.2. Tér és tudat**

Korábban utaltam rá, hogy a MTM háttérét adó hindu, buddhista és taoista hagyományokban a térnek és a tudatnak kiemelt jelentősége van. A MTM gyakorlása során empirikus bizonyíték is szerezhető arról, hogy a tudat és a tér a valóság két alapvető aspektusa. A valóság érzékelésének bizonyos szintjein a tér és tudat egymással egybeeső fogalmak. A következőkben ezt a két ontológiai alapfogalmat elemzem.

A tudat és a tér szorosan összekapcsolódik a nyelvvel. „Kezdetben vala az ige.” (JÁNOS 1.1) Így kezdődik a leginkább metafizikai irányultságú evangélium. A magyar fordításban használt „ige” szó nem pontos. A görög nyelvű biblia a „logos” - t használja, aminek jelentése: szó. A szó tehát a teremtés eszköze. A szavak, a mondatok a szemantikai térben kelnek életre és nyernek értelmet egymáshoz, a kontextushoz képest. Állhat hozzám közel valami és állhat tőlem távol a fizikális térben és a szemantikai térben átvitt értelemben. Maga az „átvitt” szó is térben mozgást jelöl. Erdősi a tér nyelvi megjelenítését elemezve a „nagy nyelvek” - hez (pl. Angol, Német) képest „monoton”-nak nevezi a magyar „tér” fogalmát (ERDŐSI 2014, p.21). Bizonyos nézőpontból ez lehet monotonitás, egy másiktól viszont tekinthető a valóság aspektusait integráló holisztikus szemléletnek is. A 'tér'-ben összeolvad az abszolút/absztrakt (filozófiai tér) és a relatív/konkrét (Hősök tere, építési terület, kistérség). A magyar a teret és az időt egymásba „konvertálhatónak” tekinti, hiszen az idő is telik, a pohár is telhet. A magyar szemantikai terében lehet a szót ter-elni valamiről valamire. Az információt pedig tároljuk. A tár is tér. A rét is tér. Az Erdősi által elemzett



nyelvekben (angol, orosz, német), nincs meg a 'tér' szóra, mint igére épülő kifejezőkészség (eltér, áttér, rátér, kitér, betér stb.). Az angol „space” szónak van igei jelentése (térben széteszt), és a német „raum” - nak is „raumt” (kiürít, elhagy) de egyik sem áll olyan intim viszonyban a tudattal (magához tér), az ésszel (észhez tér), vagy spiritualitással (megtér) mint a magyar. Az értelem szó alapja az ért, mely pedig az ér (elér) szóból ered. Aki ért valamit, elér valahová. Feléri ésszel. A magyarban az értelem a térrel összefüggő fogalom. A nyelv, bár nem determinálja azt, hogy milyen világot látunk kívül és magunkban, jelentősen befolyásolja azt (WHORF 1956, WOLFF–HOLMES, LUPYAN–CLARK 2015).

A posztmodern gondolkodás sok szempontból kritizálható, az viszont mindenképpen a pozitívumai közé sorolandó, hogy az idő bűvöletében létező modernitás által statikus díszletként felfogott teret rehabilitálta és egy dinamikusan változó társadalmi konstrukcióként írta le (SOJA 1989, HARVEY 2006). Ez a fajta tér konstruált, egyéni és társadalmi konstrukció eredménye. A tér „térnyerése” a kemény tudományban is tapasztalható. Úgy tűnik a legmerészebb gondolatok továbbra is a fizika felől érkeznek. Sorli et al. térről és időről: „Az idő negyedik dimenzióként való interpretálása helytelen. A negyedik dimenzió is térbeli. Az anyagi változások térben történnek időben nem. Az idő, avagy az órák járása, pusztán az anyagban bekövetkezett változások mérőeszköze. Az anyagi változásnak önmagában nincs időtartama. Az időtartam a mérés eredménye. Az Univerzum időtlen jelenség, ahogyan azt Einstein és Gödel is jósolta.” (SORLI–FISCALETTI–KLINAR 2010, p.333). Az idő nélküli fizika nem Sorli-ék találmánya. BARBOUR (2001) „Az idő vége: A fizika következő forradalma.” c. könyvében hasonló dolgot vet fel. Az idő „leértékelődésével” párhuzamosan a tér felértékelődik, ami teljes mértékben egybecseng MTM szellemi háttérét adó meditatív hagyomány felfogásával. A meditáció nem múltba révedés, nem jövőről ábrándozás, hanem a jelenben létezés művészete. Osho, aki a 20. század talán legnagyobb hatású meditatív mestere volt, így beszél az időről: „Az idő és élet viszonyával kapcsolatban van egy nagy félreértés. Az emberek úgy gondolják, hogy az idő három idősíkből – múlt, jelen, jövő – áll, de ez tévedés. A múlt és a jövő az idő. A jelen az élet. Akik élni akarnak, azoknak csak a jelen pillanat van. Csak a jelen egzisztenciális. A múlt csupán emlékek gyűjteménye, a jövő csak képzelet, álmodozás. .... Azok, akik a múltban elszalasztották az életet, automatikusan a jövőről való ábrándozással próbálják betölteni ezt az űrt. A jövőjük pusztán a múltjuk projekciója. Bármiről is maradtak le a múltban, azt remélik, hogy a jövőben megkapják; ezen két nemlétező között van a pillanat, az élet.” (OSHO 1989, p.309). Erről a MOST-ról mondta Einstein a következőket: ... van valami elementáris a MOST-ban. Valami, ami egyszerűen kívül esik a tudomány hatókörén. Az olyanok, mint mi, akik hiszünk a fizikában, tudják, hogy a múlt, jelen, jövő közötti különbségtétel csupán egy makacs illúzió.” (EINSTEIN in SORLI 2014, p.176). A tér fundamentális kategória, az idő nem. Fontos kihangsúlyozni, hogy a térrel, mint tudatosan érzékelhető valósággal foglalkozok. Ezért az olyan, a modern pszichológia által evidenciának elfogadott dimenziókat, mint a tudattalan/tudatalatti, nem sorolok semmilyen térkategóriába. Bár a tudatos álmodás bizonyítottan lehetséges (SAUNDERS et al. 2016), nem foglalkozok az álmok térbeli vonatkozásaival sem. A tudatalatti tartalmak és az álmok (mint a tudatalatti manifesztációi) térbeli vonatkozásainak elemzése szétfeszítené az értekezés kereteit.

Mi a tér? A következő rövid mese egy hindu szent iratban (Udana) jelenik meg. A történetben hat vak elhatározza, hogy megismeri az elefántot. Tapogatják és mindegyik aszerint definiálja az elefántot, amelyik részét éppen sikerült megtapogatnia. Így az elefánt az egyiknek olyan, mint egy kígyó (ormány), a másoknak, mint egy fa (láb), a harmadiknak, mint egy lándzsa (agyar) és így tovább (NELSON 2007). A mese a rendszerszemléletre is kiváló példázat. A tér egy meglehetősen “nagy és rejtélyes ontológiai elefánt”, aminek a megismerése elsődlegesen a megismerés metodológiájától függ. A metodológia pedig aszerint változhat, hogy a valóság mely szintjén (NICOLESCU 2014) vizsgálódunk. A diszciplináris metodológiák más és más aspektusokat képesek feltárni. A transzdiszciplináris metodológia (NICOLESCU 2014) képes lehet a diszciplináris (pl. fizikai, földrajzi, kvantumfizikai, pszichológiai, lingvisztikai, filozófiai)

metodológiák által feltárt tér-aspektusok szintézisére és a fenntarthatóbb emberi jövő érdekében történő alkalmazására.

Annak érzékeltetésére, hogy a tér esetében mekkora "ontológiai elefánttal" van dolgunk álljon itt F. Wilczek az MIT Nóbel díjas elméleti fizikusa "Mi a tér? c. cikkének záró soraiból néhány: "A tér pezseg, szubsztanciális, súlya van és elasztikus. A négy tulajdonság mindegyike konkrét megfigyelhető jelenségekhez kapcsolódik; nem hóbortos metaforákról van szó. A tér önálló életet él és attól függetlenül létezik, hogy van-e benn anyag vagy nincs." ..... "A kvantum valóság olyan térben létezik, melynek jelentése, mérete, struktúrája túllép azokon a klasszikus megközelítéseken, amiket a makro térre alkalmazunk. Ahhoz, hogy a Természettel összhangba tudjunk kerülni, hatalmasra kell tágítani konceptuális univerzumunkat." (WILCZEK 2009, p.70). Wilczek ezzel gyakorlatilag újrafogalmazza a Newton-ig regnáló abszolút térkonceptiót. Ha ezt a térfelfogást összevetjük a Soja és Faragó által képviselt szociál-konstruktivista szemlélettel, könnyű észrevenni a markáns különbséget. Míg Soja és Faragó értelmezésében a tér nem önálló, az emberektől függetlenül létező ontológiai valóság, hanem egy társadalom által konstruált dolog addig Wilczek szerint a tér mindentől függetlenül létező fizikális valóság. Ha a polaritás teret generál (NEMES NAGY 1998), akkor az előbbi két állítás között létrejövő térbe meglehetősen tágas. Wilczek utolsó mondata nagymértékben összeesik az értekezés fő mondanivalójával. A "konceptuális" univerzum kitágításához nagyfokú nyitottság kell. Olyan alapállás, amit a transzdiszciplinaritással összefüggésben Nicolescu is megfogalmaz, amikor rámutat, a világ megértéséhez nem pusztán a diszciplináris határokat kell átlépni, hanem a tudomány egészének a határait is.

Az anyagot vizsgáló modern tudomány számára a tudat mindig is enigmatikus volt (PEREIRA-REDDY 2016). A tudat nem az anyag terméke, nem az anyagnak egy tulajdonsága, nem egy epifenomén, redukcionista módon nem lehet megragadni (CHALMERS 2003, MACGREGOR-VIMAL 2008, KAK 2017). A Chalmers-től elhíresült „hard problem of consciousness” (a tudat nehéz kérdése) (CHALMERS 1995) azóta is viták tömkelegét gerjeszti (SEAGER 2016) a tudományban és azon kívül is. Descartes intuitívan ráérezte a tudat mindent megelőző és magától értetődő ontológiai jelentőségére: „Gondolkodom, tehát vagyok.” A gondolkodás (kogníciót) azonban egyáltalán nem szükséges feltétele annak a felismerésnek, hogy „vagyok”. A „vagyok” a legelső tudás, a mindent megelőző bizonyosság, mely nem igényel sem külső, sem belső megerősítést. A „vagyok” az a semleges tudástér, ahol bármiféle tudás az egyszerűtől a legabsztraktabbig megjelenhet, létezhet. A lecsendesített ET, a kiüresített ETT a „vagyok”. LINDE (1998) a Stanford egyetem fizikusa a tudat megkerülhetetlenségét elemezve hangsúlyozza, hogy az anyagi világról szerzett tudás a tudatossággal kezdődik. Már vagyok, már tudom, hogy vagyok még mielőtt bármi (gondolat, kép, érzet, érzés) felmerülne a tudati térben. Mikor a bibliai Isten égő csipkebokor képében megjelenik Mózesnek és ő megkérdezi, mit mondjon a többieknek, kivel találkozott, akkor az Isten úgy nevezi meg magát, hogy ő a „Vagyok”. A Zen „kono-mama” -ja ugyanezt fejezi ki (SUZUKI 2002). A judaizmus és a japán buddhizmus egy nagyon alapvető ponton találkozik. Ez a transzkulturalitás csendje.

A "kozmosz tréfa" része lehet, hogy a tudattal kapcsolatban az elmúlt száz évben a modern tudományban centrum pozíciót elfoglaló fizika és kvantumfizika prominens alakjai fogalmazták és fogalmazzák meg a legradikálisabb gondolatokat. A teljesség igénye nélkül néhány gondolat tőlük:

**A. Eddington** fizikus, tudományfilozófus: „Egy anyagi világgal foglalkozó fizikus számára nem könnyű elfogadni azt, hogy mindennek az alapja mentális természetű. Nem tagadható azonban az, hogy a tudat az első és legközvetlenebb tapasztalás és minden más csak távoli következtetés.” (EDDINGTON 1928, p.311).

**Wigner Jenő** Nóbel díjas kvantumfizikus: „...a fizikusoknak azzal kellett szembesülni, hogy az atomi jelenségek leírása a tudatra való hivatkozás nélkül lehetetlen.” (WIEGNER 1995, p.262)

**P. Jordan** a kvantum mechanika egyik atyja szerint: „A megfigyelések nem egyszerűen megzavarják a mérni kívánt dolgokat, azok hozzák létre őket.” (JORDAN in JAMMER, 1974, p.181).

**F.A Wolf** kvantumfizikus: „Megl lehet, hogy az univerzumban megjelenő formák a tudat különböző formái, melyek megfigyelők és megfigyelt dolgokként manifesztálódnak.” (TOBEN-WOLF 1982, p.155)

**D. Bohm** elméleti és kvantumfizikus: „... a gondolatok tudatos tartalma egy olyan nagyobb egészből születik, amire még nem vagyunk teljesen tudatosak. Ezen a nagyobb egészen belül egy magasabb rendű értelem van, ami meghatározza a rész-egészeket ...” (BOHM 1985, p.122).

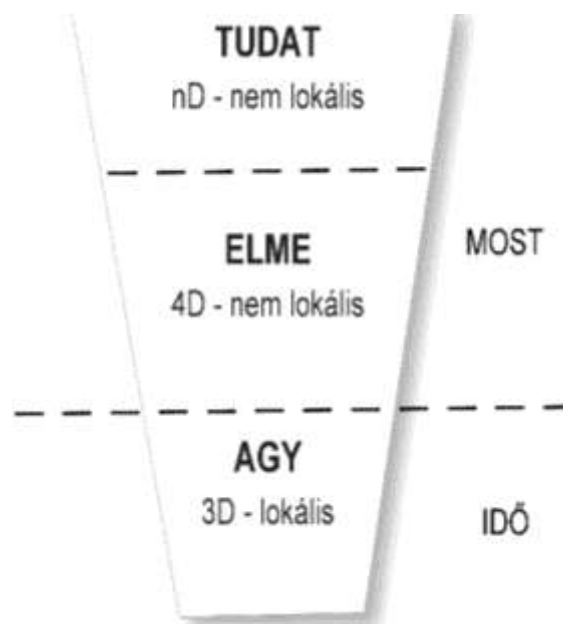
**S-P. Sirag** elméleti fizikus a multidimenzionális hyperspace kutatás egyik úttörője „időn kívüli univerzális tudat” létét bizonyítja, "az egyéni tudatok ennek az univerzális tudatnak a szubstrukturái (S-P SIRAG 1993, p. 363).

**A. Linde** a Stanford egyetem fizikusa: „A tudomány előrehaladásával könnyen kiderülhet, hogy az univerzum és a tudat tanulmányozása egymástól elválaszthatatlan dolgok és nem lehet továbblépni az egyikkel kapcsolatban, ha a másikat kihagyjuk.” (LINDE 1998, p.12)

**R. Penrose**-t az utóbbi évtizedek egyik legnagyobb kvantumfizikusának tartják. **S. Hameroff** aneszteziológus és tudatkutató. Kettőjük közös kutatása ékes bizonyítéka a diszciplináris határok elmosódásának. A tudatról alkotott elméletükben felvetik, hogy egyfajta „proto-tudat” már a Big Bang előtt is valószínűleg létezett és ez az, ami az anyagi világot formálta. (HAMEROFF-PENROSE 2014, HAMEROFF 2014, p. 148).

**A. Sorli**, fizikus, kvantumfizikus: „A tudat, amiből a megfigyelő is megszületik, az univerzum legalapvetőbb valósága.” (SORLI-FISCALETTI MAGESHWARAN 2016, p.655).

A 15. ábrán látható SORLI, FISCALETTI és KOROLI (2017) továbbfejlesztett relativitáselméletre alapozott agy, elme és tudat koncepciója. Az ábrán jelzett „nem lokális” egy olyan kvantumfizikai jelenségre (kvantum összefonódás – quantum entanglement) utal, ami szerint a fénysebesség nem az információ átadás felső korlátja, az „információ átadás” zéró idő alatt is lehetséges bármekkora távolságból. A jelenséget (quantum entanglement), ami Einsteint haláláig nem hagyta nyugodni, számos kísérlettel igazolták (HENSEN et al. 2015). Az ET és a KT tehát nem a Minkowski féle téridőben, hanem idő nélküli hyperdimenzionális térben (ETT és KTT) létezik.



15. ábra: A továbbfejlesztett relativitáselmélet agy, elme, tudat modellje.

*Forrás: Sorli et al. (2016) alapján saját szerkesztés*

Az utolsó és leghosszabb idézet, némi bevezetőt kíván. Egy matematikusokból, fizikusokból, kémikusokból és informatikusokból álló nemzetközi kutatócsoport kvantumgravitációs elmélete (=TOE=The theory of everything=A mindenség elmélete) megpróbálja ellentmondásmentesen, egy rendszerben integrálni a teret, időt, anyagot, energiát, információt és tudatot. Az erről megjelent cikk zárószöveiből néhány:

„Ha még egy foton sem létezhet tudatos megfigyelő nélkül, akkor a régieknek igaza lehetett, mikor azt mondták, hogy a tudat minden létezés alapja.

... Azt állítjuk, hogy a tudat mindenben ott van, a tudat minden ... az univerzum egésze tudatos (és minden alkotóeleme, le egészen a Planck szintig). Ha valaki megérti, hogy a valóság információelméleti, rájön, hogy szükségszerűen tudatos, nem lehet más.

... Az univerzum, egy zenéhez hasonlítható, matematikai karakterrel bíró nyelv segítségével, megszámlálhatatlanul sok vonatkoztatási pontból léte önmegfigyelő saját magát." (IRWIN 2014, p.28-29).

Mould, Jahn, Dunne, Walker, Campbell, Conhenry, Wilczek, Herbert, Dyson, Stapp, Kafatos, Barad, hosszan lehetne még azon kortárs tudósok (főként fizikusok) nevét sorolni, akik tudatról alkotott fent idézett nézetekkel alapvetően egyetértenek. Összegezve: 1. A tudat redukcionista módon nem magyarázható, nem az anyag terméke vagy tulajdonsága. 2. Nem algoritmizálható. 3. Nem komputálható 4. Kontextus független. 5. Nem lokális 6. A tudat a megfigyelő (a szubjektum szó félrevezető), a „vagyok”.

#### 2.4.2.1. Tudati tér

A mindfulness-t sokféle aspektusból vizsgálták már, de a tér nem tartozik ezek közé. Térrel való kapcsolatának szakirodalma sporadikus (McCOWN 2013). Ugyanakkor a mindfulness típusú meditációk elméleti hátterét adó hindu (GUTSCHOW 1994), taoista (FAURE 1987), és buddhista (CORLESS 1989) vallásfilozófiában kitüntetett szerepe van a térnek. A nyugati pszichológiára nagy hatást gyakorló Husserl-i és Heidegger-i fenomenológia térfelfogása jelentős hasonlóságot mutat az előbb említett három vallási rendszer térértelmezésével (HANNA 1993). Bár a tudathoz, kognícióhoz, szubjektivitáshoz kötődően elég sokféle térfogalom megjelent már (mentális tér, szellemi tér, kognitív tér, szemantikai tér, fenomenológiai tér, intraperszonális tér, egyéni tapasztalati tér, szubjektív tér, pszichológiai tér) a tudati tér, mint új fogalom használatát több dolog is indokolja. A fenti tér elnevezések egy része a tudati térnek vagy csak részhalmazát képezi (pl. szemantikai tér, mentális tér, kognitív tér, pszichológiai tér, szubjektív tér, fenomenológiai tér) vagy mint a szellemi tér inkább egy társadalmi belső térre (NEMES NAGY 1998) utal. Az intraperszonális tér, egyéni tapasztalati tér fogalmak megfelelőek lehetnének, de az értekezés szempontjából központi jelentőségű tudat szó nem szerepel bennük.

Térjellegű a tudat? Vannak, akik a tudat nem térbeli jellege mellett érvelnek (MCGINN 1995). Az érvek erősen támadhatók (GUNDERSEN 2011), másrészt nem tudnak kielégítő magyarázatot adni bizonyos elvi nehézségekre. A redukcionista tudatértelmezés és a Descartes féle szubsztancia dualizmus alapján nem magyarázható, hogy egy nem térbeli dolog (tudat), hogyan tud oksági kapcsolatba kerülni a térben létező anyagi világgal. A radikális externalizmus, mely a tudatot teljesen az agyon kívülre a külső világgal tulajdonképpen egybeesően helyezi el (tehát a tudatot térjellegűnek tekinti), csak látszólag oldja meg az előbbi problémát (LAW 2006). Az aktuális tartalommal nem bíró tudat térjellegének gondolata, nem csak a keleti meditatív hagyományban, hanem a nyugati filozófiában is megjelenik. Benedek Kant térértelmezését elemezve megjegyzi, hogy Kant bizonyos tekintetben „radikalizálja” is a relatív térkonceptiót azáltal, hogy elképzelhetőnek tartja a tárgy nélküli teret (BENEDEK 2002, p.24.). Egy másik példaként megemlíthető Husserl álláspontja. A Husserli „tisza tudat” egy ontológiailag független realitás, olyan valóság, ami az anyagi világ teljes eltűnésével is megmaradna (ZAHAVI 2010, p.81). Ezek a megközelítések nagyfokú hasonlóságot mutatnak a mindfulness típusú meditációk

eredményeként kiüresedő tudati térrel (KANG–WHITTINGHAM 2010). A Tudati Tér tehát aktuális tartalmától függetlenül is önálló ontológiai valósággal bír. A következő deduktív érvelés megkísérli a tudat térjellegét elméleti szinten igazolni.

A tudat, mint a valóság reflexiójának lehetősége, önreflexiót is jelent. Bármiféle tudati tartalom (kép, gondolat stb.) nélkül is tudatában vagyunk saját tudatosságunknak, ön-tudatosak vagyunk. Ha a tudat, mint a valóságra reflektálás ontológiai lehetősége nem volna önreflexív, tehát saját létezését nem tudná konstatálni, akkor nem lenne a valóság része. Mivel van reflektáló és van reflektált dolog ez egy végletesen leegyszerűsödött relációként is felfogható. A reláció teret generál. Ebben Kant egyetértett a relacionalista térelméletet megalapozó Leibnizel (SCHONFELD 2000). Az aktuális tartalommal (gondolat, kép, hang stb.) nem bíró önreflexív tudat térként érzékeli önmagát. Az üres tér érzékelésének lehetőségét bizonyítja deduktívan RICHARDSON (2010) is. MCKINSTRY (2009) Turing teszttel kapcsolatos cikkében a tudatot térként, egy n-dimenziós szemantikai hypertérként írja le. A deduktív érvelésen túl, az aktuális tartalommal nem rendelkező tudat térjellegére empirikus bizonyíték is van. A tudat térjellegéről számolnak be a jelenkori meditálók (BAYNE–CLEEREMANS–WILKEN 2014) és a meditatív hagyomány több ezer éves tapasztalati anyaga is erről tanúskodik.

A Tudati Tér a legkisebb mentális aktivitással, de a legnagyobb fokú szabadsággal és potencialitással rendelkezik (RANGJUNG DORJE 2001, WALLACE 2003). Nevezik „tisza potencialitás” - nak (CONZE 1962, p.61) és „tisza, nem differenciált tudat” - nak (TULKU 1977, p.96) is. A kvantum vákuum (FISCALETTI–SORLI 2016) állapot a legkisebb energiával (zéró pont energia) és a legnagyobb potencialitással rendelkező állapot. Az abszolút vákuum a fizika számára gondolatkísérletként lehetséges csak. K.C. Cole a fizikában tökéletes szimmetriával jellemzett abszolút vákuum állapotról: „... időtlen, jellemzőkkel le nem írható üres tér – a közmondásbeli tabula rasa, a tökéletes csend. Nem lehetne érzékelni, mert semmi sem változna. Minden egy és ugyanaz lenne; amennyire megítélhető, minden ugyanaz lenne, mint a semmi.” (COLE 2001, p.244). A tér és üresség (kenon) szinonimizálása nem idegen a nyugati gondolkodástól sem. Az antikvitás térfelfogásában, például Démokritosznál is megjelenik.

Az ebben a bekezdésben megjelenő térrel és tudattal kapcsolatos fogalmak egy része a Bevezetésben már definiálásra kerültek. Az ott még nem definiált fogalmak definíciói a Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptiót kifejtő alfejezetben találhatóak. Az MTM során, az egyén szintjén először megtapasztalt Tudati Tér az ETT. Az ETT-et érzékelő tudat az ET. Az ETT nem egy elméleti holt tér, hanem tudatos tapasztalati tér (WALLACE 2003). A MTM során a ETT kiürülése („dezurbanizációja”) után a tér érzet megmarad, intenzívebbé és kiterjedtebbé válik (GILFFORD-MAY–THOMPSON 1994, ATARIA–DOR-ZIDERMAN–BERKOVICH-OHANA 2015). Kabat-Zinn „megfoghatatlan” és „láthatatlan” tér-ként utal erre (DIDONNA–GONZALES 2009, p.133). Az ET/ETT expanzióját (kitágulását) Osho így fogalmazza meg: „A megfigyelőt megfigyelve az kiterjed és univerzálissá válik.” (OSHO, 2000, p. 105). Az ETT nemcsak kitágulhat, össze is szűkülhet. A szorongás, mint a ET/ETT összehúzódása (MEARES 1984) jó példája az ETT nem pusztán külső teret metaforizáló tapasztalati realitásának. Fredrickson a pozitív érzelmek expanzív és a negatív érzelmek konstriktív (összeszűkítő) hatásaira hívja fel a figyelmet (FREDRICKSON 2004). Lama O. Nidhal, az első nyugati, akit a tibeti buddhizmus vezetője Karmapa Lama felhatalmazott arra, hogy nyugaton tibeti meditációs technikákat tanítson, így fogalmazott, „A tudat legalapvetőbb sajátása annak térbelisége” (NIDHAL 2012). A buddhizmusban „végtelen tér” - ként értelmezett szanszkrit „akhasa” kifejezés magyarzatánál Lusthaus kiemeli, „az akhasa nem egy absztrakció, hanem a határtalanság (végtelen tér) meditáció közbeni megtapasztalása.” (LUSTHAUS 2014). Ez a minden más tudati tartalomtól (beleértve az érzékszervi információkat is) mentes tiszta és tudatos térérzet a meditáció egyik utolsó lépcsőfoka, amikor még jelen van az objektum-szubsjektum dualitás, a tér és a végtelen teret (dharmadhatu, akasha) érzékelő (EVANS-WENTZ 1958). Az ebben a meditációs fázisban megtapasztalt térérzet a Kozmikus Tudati Tér (a továbbiakban KTT), az azt „betöltő” tudat pedig a Kozmikus Tudat. A

Kozmikus Tudati Tér/Kozmikus Tudat és ETT/ET ugyanannak a valóságnak a kétféle megnyilvánulása, minősége. Analogikusan, hasonló ez a kereszténység egyes felekezetei által hirdetett isteni háromság (atyá, fiú, szentlélek) elvéhez, melyben a végső valóság (Isten) háromféle minőségben nyilatkozik meg. Fontos hangsúlyozni, hogy a Kozmikus Tudati Tér-Kozmikus Tudat, ETT-ET, Kozmikus Tudati Tér -ETT, Kozmikus Tudat -ET duálok által megjelenő dualitás a spirituális fejlődés, a meditáció mélységének egy bizonyos szintjéig nevezhetők igaznak. A valóság végső szintje nem duális. Mivel nem az, verbálisan legfeljebb a költészet, nem verbálisan az egyéb művészeti tevékenységek tudják közvetíteni a lényegét. A Tao Te King kezdő sorai Weöres nagyszerű fordításában: „Az út, mely szóba-fogható, nem az öröktől-való; a szó, mely rája-mondható, nem az örök szó. Ha neve nincs: ég s föld alapja; ha neve van: minden dolgok anyja.” (WEÖRES 2011)

Többféle magyarázata van annak, hogy a kognitív tudomány, a nyelvészet, a pszicholingvisztika, pszichofizika vagy a neurofilozófia miért alkalmaz térbeli modelleket a tudattal, kognícióval kapcsolatos problémák megragadására. Levinson magyarázatként felveti, hogy az emberi gondolkodásra alapvetően jellemző a „problémák térbeli modellekké konvertálása” (LEVINSON 2003, p.17). Reichenbach pedig a következőképpen indokol, „Teljességgel lehetetlen absztrakt módon gondolkodni kapcsolati viszonyokról.” (REICHENBACH in LEVINSON 2003). Vannak kutatási eredmények, melyek alapján a szerzők arra következtetnek, hogy az érvelés képessége alapvetően egy mögöttes térbeli reprezentáció által meghatározott (KNAUFF–MAY 2006). Ez összecseng Kant a priori térkonceptiójával.

#### **2.4.2.2. Az Egyéni Tudati Tér és a fizikális külső tér viszonya**

A modern tudomány, a nyugati típusú fogyasztói paradigma ipari forradalomtól felerősödő térnyerése jelentős térvesztéssel is járt, átvitt és szó szerinti értelemben egyaránt. Miközben a nyugat a külső teret az „objektív valóságot” meghódította, feltérképezte, használta és kihasználta, „szubjektív” belső valóságát elhanyagolta. A külső terek urbanizációja és az információs forradalom a tudati tereket is összezsúfolta, „urbanizálta”. Az információs szorongás (BAWDEN–ROBINSON 2009, MISRA–STOKOLS 2012) vagy a választás paradoxonja (ACKERMAN–GROSS–SAWHNEY CELLY 2014) ilyen, a Tudati Tér túltelítettségéből, egy tértudományi kifejezést metaforizálva, túlzott „urbanizációjából” következő jelenségek.

Míg a távolságok nélkül bejárható virtuális tér globálissá nőtt és a világűr végtelen tereit ostromoljuk, belső terünk összenyomódik a rá nehezedő információ-tömegetől. A szorongás (ahogyan a magyar kifejezés kiválóan jelzi) és a depresszió, a Tudati Tér beszűkülésével jár (MEARES 1984). Ez a belső térszűkülés természetes reakció. Először George Kelly amerikai klinikai pszichológus volt az, aki a Személyes Konstrukció Elméletben (PCT), a szorongásos és depresszív tünetek kapcsán a belső tér zsugorodását megfogalmazta. „A zsugorodás az észlelési mező határainak beljebb húzása, máshogy fogalmazva, az ember úgy teszi saját világát kontrollálhatóvá, hogy olyan méretűre zsugorítja, ami még kézzelfogható számára.” (KELLY 1995, p.901). Hanieh doktori értekezésében meggyőző empirikus kísérlettel igazolja ezt a belső térszűkülést. A depresszióban szenvedők fényképei, melyeket a körülöttük lévő világról saját maguk készítenek arról árulkodnak, hogy ezek az emberek a valóságnak egy sokkal szűkebb szeletét érzékelik, mint a nem depressziós kontrol minta (HANIEH 2005, p.82.). A lelkész és pszichoterapeuta Sanguin rámutat, hogy a negatív lelki folyamatokat összehúzódnás, a pozitívokat expanzió kíséri (SANGUIN 2014). Ez nem csak a tudati térre igaz, de a szomatizálás révén a test fizikális tereit (erek, torok, szív, izmok stb.) is érinti (CROCQ 2015). Az angol „stress” szó etimológiailag a latin „stringere” igére vezethető vissza, ami „szorosabbra húzást” jelent. Az angol „anxiety” (szorongás) szó előzménye a lating „ango” ige, melynek jelentése „összehúzódnik”. A depresszió vonatkozásában szintén visszaigazolja a nyelv a tér csökkenés jelenségét. Az angol „depress” ige a latin „deprimere” szóból ered, aminek jelentése „lenyomni”. „Szorong” szavunk

mellett, a „feszült”, „fél” és „ideges” szavak is megerősítik Sanguin állítását. A feszülés összehúzódadással jár (pl. izomnál). Ha valaki fél, akkor nem egész. Az ideg az új húrját is jelenti, amit megfeszítenek.

A Tudati Tér beszűkülése erős pánikroham közben intenzíven érzékelhető. Ilyenkor a beszűkült tudati teret az anticipált halálesemény képzetén kívül legtöbbször semmi más nem tölti ki. Talán ironikusnak is nevezhetjük, hogy miközben a világ egyetlen óriási piactérré változik, egyre több az agorafóbiás pánikbeteg. Az urbanizált terekben felbomlik a személyes terek és a közösségi terek egyensúlya (EVANS–WENER 2007), a „piactértől való félelem” ennek az egyensúlyvesztésnek a következménye (DAVIDSON 2002, HOLMES 2006). Belső terünk folyamatos összeszűkülését megerősítik azok a WHO előrejelzések is, melyek szerint a közepes és magas jövedelemszintű országokban 2030-ra a szorongásos, depresszív betegségcsoport lesz a vezető egészségügyi probléma (SINGH–MAZI-KOTWAL–THALITAYA 2015). Mivel ezen országok többségében már most is 80% feletti (UN 2014) az urbanizált terekben élők aránya (pl. Belgium 98%, Dél Korea 82%, Argentína 92%, Ausztrália 89%) a belső tér beszűkülésével járó tünetegyüttesek döntően az urbanizált közeg problémái. Magyarország jelenlegi 71%-os urbanizáltsági szintjét 2050-re 82%-ra prognosztizálják (UN 2014). Mit lehet tenni, hogy levegőhöz jussunk belül és az urbanizált külső terekben egyaránt? Azt is kérdezhetnénk, miként tudjuk ETT-ünket fenntarthatóvá tenni, hogy külső és társadalmi tereink is fenntarthatók maradjanak? A városi zöldterületek jelentősen enyhíthetik az információs túlterheltségből adódó pszichés problémákat és növelhetik a szubjektív jóllét szintjét (KOTHENCZ 2015). A városzsugorodás (urban shrinkage) jelensége (MARTINEZ-FERNANDEZ et al. 2012) akár jelentősen növelheti is a zöld terek arányát (SCHILLING–LOGAN 2008). Ugyanakkor egy nagyon komplex folyamatról van szó, amit a megoldások tekintetében sok kérdőjel övez (FOL 2012). Nem tudható például, hogy a klímaváltozás miatt prognosztizált (ESIPOVA–RAY–PUGLIESE 2011) egyre nagyobb migráns tömegek (melyek tipikusan a fejlett nagyvárosi terek felé mozognak) hogyan fogják befolyásolni ezeket a folyamatokat. Nem valószínű, hogy az elkövetkezendő évtizedekben olyan jelentősen nőne meg a városi zöldterületek aránya, ami szignifikánsan módosíthatná a WHO depresszióra és szorongásra vonatkozó előrejelzését. Más megoldást (is) kell keresni. Belső tereink beszűkülését, belül kell elsődlegesen megoldanunk. Az ETT kitágítása és lecsendesítése azon túl, hogy mentálhigiénés szükségszerűség, az egyre inkább fenntarthatatlan fogyasztói világszemlélet átalakításának is hatékony eszköze (KASSER 2002, BROWN–RYAN 2003, BROWN–KASSER 2005, ZSOLNAI 2011).

### **2.4.3. Transzformatív potenciál, mint a desztinációs tér legfontosabb aspektusa**

#### **2.4.3.1 Filozófiai aspektusok**

Az agrár és ipari társadalmakat követő élménytársadalom és élménygazdaság (PINE–GILMORE 1998) fejlődésében eddig három stádium azonosítható a turizmus kontextusában. Az első stádiumban a turista passzív résztvevő, „tálcán kapja” az élményeket (TUSSYADIAH 2014). A második generációs élménygazdaság vagy élménygazdaság 2.0-ban a fogyasztók már értelmet, jelentést, értékes kapcsolatokat várnak el az élménytől (BOSWIJK–PEELEN–OLTHOF 2013). A harmadik generációs élménygazdaságban megjelenik a ko-kreáció (RIHOVA et al. 2015) és egyre több turista azt várja, hogy az élmény transzformatív hatású legyen (BOSWIJK–PEELEN–OLTHOF 2013). *Mivel az értekezés axiómaként fogadja el azt, hogy a hosszútávú fenntarthatósághoz elkerülhetetlen a világszemléleti és életmódbeli paradigmaváltás, a DT potenciális transzformatív jellege a turizmus-fenntarthatóság-meditáció interakcióban a leglényegesebb turisztikai aspektus.* A desztináció ezen aspektusát indirekt módon az a tény is kiemeli, miszerint a turisztikai célú utazás testi-lelki jóllétet fokozó hatása (MICHALKÓ 2010), ha egyáltalán kimutatható (STRAUSS-BLASCHE et al. 2005), a hazatérés után nagyon gyorsan erodálódik. Egyes szerzőknél a nyaralás utáni hatásvesztés, „fade-out” periódus, két hét (NAWIJN

et al, 2010), máshol egy hónap (KÜHNEL–SONNENTAG 2011), de van olyan kutatás is, melyből az derül ki, hogy a szubjektív jóléti értékek már a nyaralás utáni első munkanapon visszatérnek a nyaralás előtti szintre (DE BLOOM et al 2013).

A következőkben DT transzformatív potenciálját és a mindfulness-el való kapcsolatát elemzem. A mindennapi tértől (MT) való elszakadás bizonyos értelemben a saját „mindennapi énünktől” való elszakadást is jelenti. Ez fokozottan igaz a buddhista sunyata koncepcióján keresztül értelmezve. A sunyata szerint az én (és a világ többi része) nem bír független létezéssel, hanem bizonyos dolgok relációja, konstellációja, mely ezen dolgok megszűntével szintén megszűnik. Ebben az értelmezési keretben, ami tulajdonképpen egy konstruktivista megközelítés, a minket körülvevő tér és annak elemei (tárgyak, emberek stb.) jelentős „építőelemei” énünknek. *Ha a teret (tudati és fizikális) határok rendszerként fogjuk fel, akkor az utazással és a desztinációba való megérkezéssel, az énünk határait is újradefiniáljuk, újra kijelöljük.* Az utazás nem pusztán egy hedonikus aktus, hanem önfelfedezés, a megszokott határokon való átlépés (BROWN 2009). Ahogyan WANG (1999) utal rá, ezek inkább szimbolikus határok, melyek elválasztják a profánt (MT) és a szakrálisat (DT), a felelősséget (MT) és a szabadságot (DT), munkát (MT) és szórakozást (DT), a nem valódi (inauthentic) hétköznapi szerepünket (MT) és a valódi énünket (authentic self) (DT).

A DT, mint transzformatív tér jellemzése előtt célszerű néhány szót ejteni a „valódiság” (authenticity) kérdéséről, amit MacCannell fogalmazott meg először a turisták motivációinak társadalomszociológiai kutatásán belül (MACCANNELL 1973). A témával azóta sokan foglalkoztak (PEARCE–MOSCARDO 1985, COHEN 1988, KIRILLOVA et al. 2014, GNOTH 2017, KIRILLOVA–LEHTO–CAI 2017a). A valódiság kérdését leginkább a látványosság, mint a turista tekintetének (URRY 2011) objektuma (COHEN 1988) és az egzisztenciális élmény (GNOTH 2017) dimenzióiban értelmezték. Az értekezés szempontjából természetesen ez utóbbi a relevánsabb. Nyilvánvaló, hogy bizonyos turisztikai helyszínek, attrakciók, élmények sokkal inkább magukban hordozzák a transzformatív potenciált, mint mások. Elolvasva azt, hogy a Sacred Springs Retreat B&B - ben már megfordult turisták, a [www.tripadvisor.com](http://www.tripadvisor.com) oldalon milyen élményekkel távoztak, akkor egyértelművé válik az előző állítás. Az eleve az egyéni transzformáció katalizálására berendezkedő desztinációk hedonikus élvezeteket is nyújtanak, de elsődleges vonzerejük nem ebben rejlik, hanem abban a képességükben, melynek segítségével ténylegesen életre szóló változások történhetnek valakiben akár egy hét alatt is.

Az egzisztenciális élmény, „existential experience” (GNOTH 2017) vagy egzisztenciális valódiság, „existential authenticity” (BROWN 2013) értelmezése a turizmuson belül egyrészt közvetlenül, az egzisztencializmus és fenomenológia olyan alakjainak munkái alapján történt, mint Husserl, Heidegger vagy Sartre, másrészt kerülőúton, az egzisztencialista és fenomenológiai hatásokat magába szívó humanista pszichológia (Maslow, Rogers, Yalom) képviselőinek közvetítésével. A valódi létmód (authentic existence) a filozófiai és a pszichológiai megközelítésben is azt jelenti, hogy az ember kezébe veszi a sorsának az irányítását, „saját szerencséjének kovácsává” válik (KIRILLOVA–LEHTO–CAI 2017b) és nem áldozza fel „igaz valóját” a tömegbeolvadás oltárán (HEIDEGGER 1996). Heidegger rámutat, hogy az ember „világba vetettsége” automatikusan magával hozza a káosztól, szabadságtól, haláltól, egyedüllétől való félelmet. Az ennek nyomán kialakuló egzisztenciális szorongástól (angst) az egyén a mindenki által élt, rutinszerű hétköznapi életbe (Alltaglichkeit), konformitásba, hamis létbe menekül (HEIDEGGER 1996). Egy másik lehetőség szerint szembenéz a létbevetettségből fakadó félelmekkel. Heidegger szerint ez olyan, mintha valaki a feneketlen és sötét mélységbe (Abgrund) nézne bele (HEIDEGGER in HAAR 1990). Heidegger térmetaforával „Spielraum-nak”, „játéktér” - nek hívja ezt a létbeli potencialitást (HEIDEGGER in OBERST 2009). *A játék, mint a Dasein megnyilvánulása a játéktérben (Spielraum) szinte automatikusan összekapcsolható a gyermeki, még nem kompromisszumokkal teli autentikusabb létmóddal.* (Ennek további érdekes implikációi



lehetnek vallásfilozófiai irányban, például Jézus gyermekekkel kapcsolatos megnyilatkozásainak hermeneutikájában, de ez szétfeszítené az értekezés kereteit). A nem autentikus felnőtt létből a gyermekkor, sokszor, mint elveszett „paradicsomi állapot” tűnik fel. Így azt is mondhatjuk, hogy *az utazó bizonyos értelemben saját gyermeki énjét is keresi, amikor utazik*. Ennek a kompromisszumokkal teli, nem autentikus létmódnak a látszólagos nyugalma gyorsan szertefoszlik, amint az otthonnal és biztonsággal kapcsolatos rituálék és rutinok eltűnnek (GIDDENS 1991). A turista önként távolítja el magát a Heidegger által hamis létmódnak (inauthentic existence) aposztrofált hétköznapi valóságtól. Az utazás eldöntésével még a legpszichocentrikusabb utazó (PLOG 1991) is hátrahagyja a Heidegger-i Alltaglichkeit-ot és valamilyen mértékben mindenképpen „terra incognita” - ra lép. A terra incognita, a mélységbe (Abgrund), tulajdonképpen önmagunk mélységeibe való belenézés. Ez a világban létezés (Dasein) azon potenciálja, ami képes az embert a valódi létbe vezetni. Ahogyan az előző bekezdésben rámutattam, a mélységbe való belenézésnek, vagyis a turisztikai élményen belül a transzformatív mozzanatnak számos fokozata lehet. A korábban említett plogi pszichocentrikus turista, kis különbséggel és más díszletek között, valószínűleg ugyanazokat a megszokott dolgokat fogja keresni, amiket otthon hagyott, azaz: a magával cipelt mindennapi létmódja, nem „engedi” megnyilvánulni a DT transzformatív potenciálját. Egy pszichocentrikus turista szeret biztosra menni és nem igazán kedveli a kalandot. Nyilvánvalóan kisebb eséllyel fog nagyon "mélyre nézni", és ebből következően, kisebb mértékben fog átalakulni, mint egy nagymértékben allocentrikus (PLOG 1991) utazó.

A DT-ben, mint játéktérben, a transzformatív potencialitás nagyobb valószínűséggel tud érvényesülni, mint a hátrahagyott mindennapi térben (MT). A lezajló transzformáció akár véglegesen is átalakíthatja a világszemléletet és viselkedést. Ezt teoretikusan és empirikusan is többen bizonyították már a turizmus kontextusán belül (KIM–JAMAL 2007, BROWN 2013, KIRILLOVA–LEHTO–CAI 2017b). Az is kiderült a pszichológiai kutatásokból, hogy ahhoz, hogy a transzformáció tartós legyen, nem feltétlen szükséges, hosszú, fokozatos átalakulás, megtörténhet úgynevezett „kvantum változás” (quantum change) formájában is (MILLER–C'DEBACA 1994). MILLER és C'DEBACA 1994 ben vizsgált olyan alanyokat, akiknél hirtelen szemlélet és viselkedésbeli transzformáció történt, majd tíz év elteltével utánkövető vizsgálatot végeztek ugyanazokkal a személyekkel. A transzformatív élmény hatása tíz év után sem változott (C'DEBACA–WILBOURNE 2004). Lehetséges tehát, hogy a DT, mint valódi létmódot katalizáló transzformatív játéktér (Spielraum) néhány nap vagy hét alatt is maradandó pozitív szemlélet és viselkedésbeli változásokat hozzon (BROWN 2013). Hangsúlyozni kell, hogy a transzformáció a turista és a desztináció interakciójában valósulhat meg.

Vannak szerzők, akik erős kritikával illetik azt a fajta, manapság egyre népszerűbb, turisztikai jellenséget, ami az önmegvalósításról, az igazi önvaló, vagy autentikus létmód megtalálásáról szól (MOSCARDO–DANN–MCKERCHER 2014). BRUNER (1991) arra hívja fel a figyelmet, hogy miközben a turisztikai diskurzus azt az ígéretet fogalmazza meg, hogy a harmadik világbeli érintetlen kultúrákhoz ellátogató turista belső valósága transzformálódni fog, a valóságban ez a transzformáció inkább az öslakosokban játszódik le és nem a turistában. Mások pusztán menekülésnek (escapism) minősítik az önkiteljesedésre irányuló utazást (COHEN–TAYLOR 2003, COHEN 2010). Cohen így fogalmaz: „Mivel nincsen „valódi belső én” (true inner self) ami megvalósítható, realizálható, transzformálható, megtalálható és/vagy fejleszthető, sok „életvitelszerűen utazgató” (lifestyle traveller), pusztán csak egy délibábot kerget.” (COHEN 2010, p.13). Mivel Cohen a cikkben az „identity” (identitás) szót a „self” és a „true inner self” kifejezésekkel szinonim módon használja, az előbb idézett megállapítása, a buddhista sunyata (minden interdependenciában létezik csak, önmagában üres) és anatta (én-telenség, nem-én) koncepciójával nagymértékű átfedésben van. Miért lényeges ez? Az MTM aspektusából nézve, Cohen tulajdonképpen azt fogalmazza meg, miszerint: Nem kell ahhoz fizikálisan utazni, hogy valaki saját önvalóját megtalálja. Ez így van. Ugyanakkor, *az erős transzformatív potenciállal*

*rendelkező desztinációkban, nagyobb az esélye egy ilyen felismerésnek, mint a hétköznapi környezetben.* Nyilvánvalóan vannak olyanok, akiknél az otthoni frusztrációtól való menekülés az utazás elsődleges mozgatórugója, ez azonban nem általánosítható. Sokan valóban az átalakulás tudatos vágyával érkeznek a desztinációba (SMITH–KELLY 2006). Azt is érdemes észrevenni, hogy a Taylor és Cohen által kritizált eszkapizmus valójában a nem autentikus létmódban élő ember autentikus létmód iránti vágyának a kifejeződése, tehát az otthonról menekülő valójában azért menekül, hogy más lehessen, átalakulhasson.

#### 2.4.3.2. Beavatás: A desztinációs tér, mint liminális tér

MITEV, IRIMIÁS és MICHALKÓ (2017) a vallási turizmus kapcsán hívja fel a figyelmet a DT liminális jellegére. A cikk úttörőnek mondható a magyar turisztikai szakirodalomban. Ugyanakkor, a DT transzformatív (liminális) jellegét csak keresztény kontextusban a zárandok turizmushoz kötődően értelmezi. Nem mindegy, hogy a transzformációt hogyan értelmezzük. Ami katolikus szempontból már transzformációnak minősül, az a meditatív hagyomány, a MTM perspektívájából nem az (vagy fordítva). A dogmatikus vallási meggyőződés sokkal inkább gátolja a meditáció kontextusában értelmezett belső transzformációt, mint segíti. *A dogmák és a spirituális átalakulás előfeltételét jelentő, teljes nyitottságot kívánó attitűd, egymást kizáró dolgok* (THANISSARO 1994). Szeretnék rámutatni, hogy *a DT liminális, transzformatív, beavató potenciálja bármiféle intézményesített vallás kultúraspecifikus kellékei nélkül is érvényesülhet, ha a turista megfelelő nyitottsággal és mindfulness szinttel van jelen a DT-ben.*

A liminalitás először Van Gennep beavatási szertartásokról írt munkájában a Les rites de passage-ban jelenik meg. VAN GENNEP (2011) a beavatások három fázisát írja le, melyek a következők: Szeparáció, liminális periódus, re-asszimiláció. Ennek az utazás folyamatára adaptált változatát a 16. ábra mutatja.



16. ábra: Az utazás, mint beavatási aktus

*Forrás: Saját szerkesztés*

A szó etimológiáját vizsgálva a latin „limen” szóhoz jutunk, ami „határpontot”, „küszöböt” jelent. A liminális tér magyarítva lehetne „határ tér”, „küszöb tér”, ahogy azonban a következőkből kiderül a „köztes tér” talán a legmegfelelőbb. A „köztes” tér kifejezést FARAGÓ (2017) is használja MTA értekezésében. Az ő értelmezése szerint a köztes tér, inkább a védikus-buddhista, végtelen teret és potencialitást jelölő KTT-el (akasha) rokonítható. Turner a beavatási szertartások folyamatát elemezve így jellemzi a liminalitást: „... a közbülső liminális periódusban a beavatás

alanyának (az „utazónak”) státusza nem egyértelmű; olyan térben mozog, amire kevésbé vagy egyáltalán nem jellemzők a korábbi és jövőbeli állapotának az attribútumai.” (TURNER 1987, p.5). Azért is érdekes az idézet, mert Turner „utazónak” nevezi a beavatás alanyát, ami egyszerű analógiaként összekapcsolja a rituális beavatási szertartásokat a transzformatív turisztikai élménnyel. A megszokott gondolati sémák által uralt turista kis valószínűséggel fog keresztül menni bármiféle szemlélet és viselkedésbeli transzformáción. Bár fizikálisan a DT-ben van, az ET - át tekintve megmarad az Alltaglichkeit dimenziójában. Ahogyan korábban rávilágítottam a meditatív mindfulness a SZKM előfeltétele, így az imént idézett szerzők gondolatai mindenképpen relevánsak. A mindfulness és a liminalitás szorosan összekapcsolódó fogalmak. Bruce a mindfulness gyakorlása kapcsán megjegyzi: „A meditáció gyakorlása lehetővé teszi számunkra, hogy felismerjük ezeket a közbülső pillanatok és megőrizve nyitottságunkat rövidebb-hosszabb ideig elidőzzünk ebben a liminális térben anélkül, hogy bármivel is azonosulnánk.” (BRUCE 2002, p.127). Bruce arra is rámutat, hogy ezek a liminális periódusok „spontán módon is megjelennek” (BRUCE 2002, p.168) mindenkinél amikor ébrenléti állapotban van. Amikor az ET kötődés nélkül figyel a felmerülő dolgokat, az ETT liminális jellegűt, liminális tér (LT) lesz és az ET, akárcsak a beavatások utazója, köztes térben létezik.

A tibeti meditatív hagyományból ismert fogalom a „bardo” (TRUNGPA 1987). A „Bardo tödöl” (tibeti halottaskönyv) miatt a „bardo” fogalmát sokan kizárólag a haldoklás-halál és reinkarnáció közötti köztes állapottal azonosítják. Valójában sokkal szélesebb a bardo értelmezési spektruma. Trungpa így magyarázza: „... a bardo élmények olyan szituációk, amikor a múltból már kiemelkedtünk, a jövőt még nem formáltuk meg, furcsa módon mégis vagyunk valahol ... Ez a misztikus senkiföldje, ami sem ehhez, sem ahhoz nem tartozik, a bardo tényleges megtapasztalása.” (TRUNGPA 1992, p.3). A múlt és a jövő közötti senkiföldje a most birodalma, az a „hely”, amire a meditáció irányul.

Korábban már utaltam azokra az empirikus kutatásokra, melyekből kiderült, hogy a magasabb mindfulness szinttel rendelkezők nagyobb mértékben képesek a környezetükben, részleteket, különbségeket és változásokat észrevenni. Ennek kapcsán érdekes megemlíteni a Maslow által megfogalmazott B-kogníciónak (cognition of being – létészlelés) elnevezett belső állapotot. Maslow az állapot leírásánál olyan jellemzőket használ, mint „totális éberség” (total awareness), „nem-összehasonlító” (non-comparing), „nem-ítélkező” (non-judging), „nem értékelő” (non-evaluating), önfeledt (self-forgetful), egótlan (egoless), passzív és befogadó (passive and receptive), vágytalan tudatosság (desireless awareness). Ezeket a jellemzőket nézve azt is mondhatnánk, hogy tökéletes leírását kapjuk a mindfulness állapotának. Maslow tesz is utalás Lao Tsu-ra és a taoista filozófiára. Az előbb jellemzett, a mindfulness állapotához nagyban hasonlító (vagy akár annak megfelelő) állapot az „előszobája” az úgynevezett „csúcs élménynek” (peak experience), amikor a szemlélő intenzív boldogságérzet, katarzis kíséretében úgy lát valamit, mintha a „cseppben meglátná a tengert”, mintha az a dolog, amit lát, amit átél az „univerzum szinonimája” volna és egyben ő maga is visszatükröződne benne. A desztinációban történő élmény ko-kreáció szempontjából a B-kognícióval az a jellegzetessége érdekes, miszerint ebben a tudatállapotban „gazdagabbá válik az érzékelés”, az ember több mindent észrevesz (MASLOW 1959).

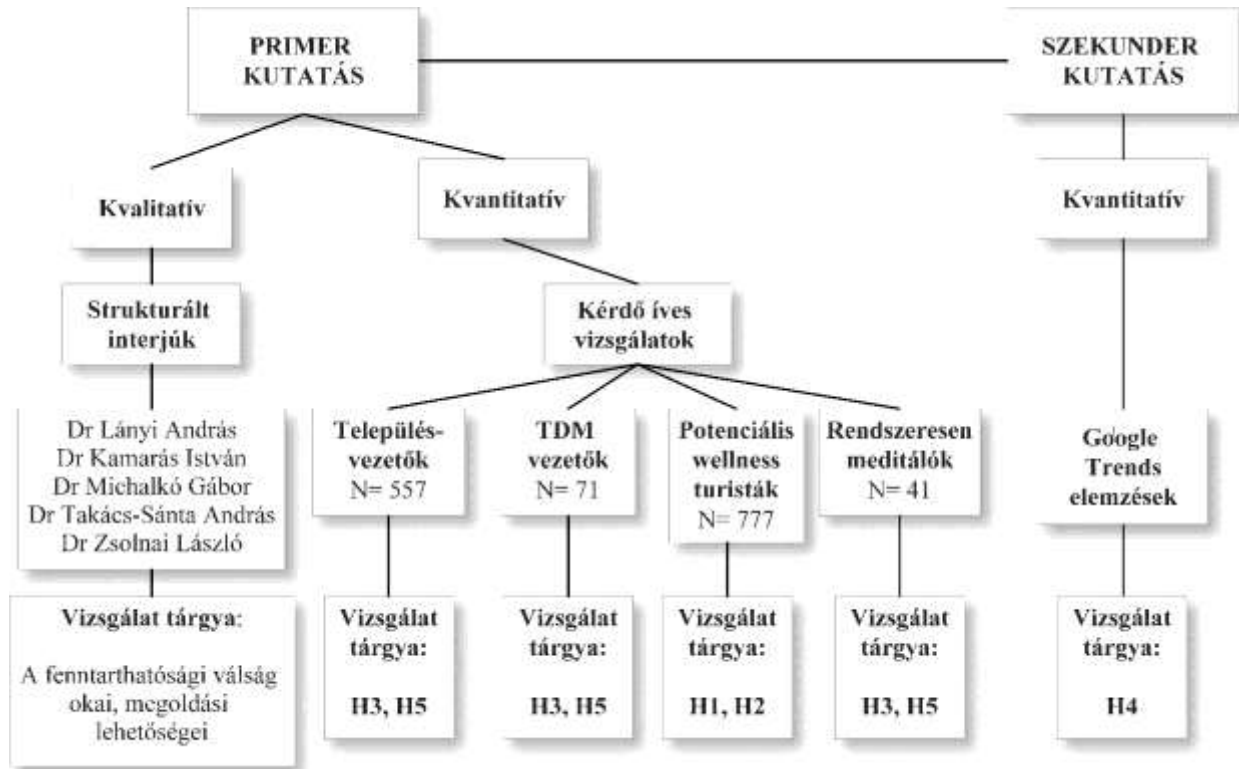
A desztináció transzformatív potenciálja annál jobban tud érvényesülni, minél magasabb mindfulness szinten, minél tudatosabb éberséggel és figyelemmel éljük át a liminális tér adta lehetőségeket. Ha valaki „kellően mindless” akkor a desztinációs tér „nem tud” játéktér (speilraum), tényleges liminális tér lenni, az élmény nem válik beavatássá, megmarad a felszínes szórakozás szintjén. A MATSZ-at igénybe vevő, és ennek nyomán magasabb mindfulness szinttel bíró turista nagyobb éberséggel, tudatos figyelemmel, intenzívebb jelenléttel, jobban ott tud lenni, ahol éppen van a desztináción belül. Az előző alfejezetben Heidegger és az egzisztencializmus kapcsán felmerült a tömegbeolvadás, mint az autentikus létmódtól való menekülés. A tömegbe

olvadás turisztikai manifesztációja a tömegturizmus. MITEV, IRIMIÁS és MICHALKO (2017) a vallási turizmusról, mint liminális, beavatási élményről szóló cikkükben rámutatnak, hogy a gyorsan sokat markolni akaró tömegturista nem tudja átélni a DT, mint liminális tér adta transzformatív élményeket. Részből, mert nem mártózik meg a DT-ben igazán, másrészt a vélhetően alacsony mindfulness szintje miatt nem is nyílnak meg számára a hely szakrális dimenziói, megmarad annak profán, felszínes fogyasztásánál. A transzformatív és liminális hatás szempontjából speciálisak a DT-ben található és korábban már tárgyalt 'meditációs menedékek' (meditation retreats). A DT eleve meglévő transzformatív potenciálja a DT-ben található retreat-ekben megsokszorozódhat.

Összességében tehát elmondható, hogy egy magasabb mindfulness szinttel, vagy maslow-i megközelítésben intenzívebb B-kognícióval rendelkező turista nagy valószínűséggel sokkal többet érzel a desztinációból, profán hasonlittal élve „egyed fizet kettőt kap”. A magasabb szintű, minőségibb jelenlét a ko-kreáció erősen interaktív volta miatt a fogadóterület lakóit és szolgáltatóit is magasabb minőségű jelenlétre sarkalhatja. A turista magasabb mindfulness szintje, magasabb minőségű élményt jelent mindkét fél számára. Ez a turista részéről a visszatérés esélyét, a fogadók részéről a minőség javítását jelentheti. Fontos megérteni, hogy egy hely, például a desztináció, annak terei, a DT, csak a liminalitás potenciálját hordozzák magukban. A jelen pillanatban, nyitottan, éber figyelemmel, önfeledten létező turista az, aki ezt hagyja megnyilatkozni, ő az, aki szakralizálja a teret, azzal, hogy a lehető legmagasabb mindfulness szinttel (tehát maximális nyitottsággal és éberséggel) van benne jelen. Az “itt-és-most” szakralizálása a teljes jelenlétben valósul meg. A jelen levés belső csöndet feltételez. A szakralizáltság szintje, a tudat tágassága és csendessége egyenesen arányos. Egy tér annyira szakrális, amennyire jelen vagyok benne. A korábban hivatkozott WANG (1999) idézet is erre utal. Ez a DT-en, a turizmuson messze túlmutató relevanciával bír.

### 3. ANYAG ÉS MÓDSZER

A 17. ábra mutatja a kutatás módszertani szerkezetét a főbb mintákkal. A kutatás vegyes módszertan alapján épült fel.



17. ábra: A kutatás módszertani felépítése

*Forrás: Saját szerkesztés*

#### 3.1. Kvalitatív kutatás – Strukturált aszinkron interjúk

Nem minden, a kérdőívek kérdéseire adott válasz került feldolgozásra. Az eredmények, az interjúk értekezés szempontjából releváns részei.

Mivel az interjú alanyokkal a fizikális találkozó és személyes interjú szervezési akadályokba ütközött, az interjúba való előzetes beleegyezésüket követően az interjúkérdéseket egy e-mail-hez csatolt word dokumentumban kapták meg. A válaszok tekintetében nem volt sem a visszaküldésre vonatkozó időbeli, sem pedig a hosszúságra vonatkozó terjedelmi korlát. Minden interjú kérdés nyitott volt. A kérdőívek kérdései az adott kutató/tudós kutatási területének megfelelően kerültek megfogalmazásra. Minden interjú központi témája a fenntarthatóság volt.

Az aszinkron interjúk, akárcsak a személyes interjúk előnyökkel és hátrányokkal is bírnak. Az élő interjúval szemben mindenképpen előny, hogy nincsen időkorlát, az interjúalany jól átgondolhatja azt, amit válaszképpen le akar írni. Bár terjedelmi korlát sincsen, a válaszadók tipikusan nem válaszoltak hosszasan (több, mint fél oldal) egyik interjú kérdésre sem. Személyes interjúk esetén a szűkszávság feloldására vannak technikák, az aszinkron interjúk esetén ez nem lehetséges. A módszer másik hátránya a spontán reakciók és a metakommunikáció hiánya. Az ilyen típusú interjúkészítési technika az olyan interjúalanyokkal előnyös, akik introvertáltságukból adódóan nem szívesen vállalnak személyes interjút. A feldolgozás szempontjából kedvező ez a forma, mivel nem kell a hangrögzítővel vagy videokamerával felvett interjút utólag írásban rögzíteni.

Igyekeztem többféle tudományterület jeles képviselőit megszólaltatni. Az interjúba beleegyező és az interjú kérdőívét visszaküldő tudósok/kutatók a következők voltak:

**Dr. Michalkó Gábor**, egyetemi tanár, BCE, az MTA doktora, turizmológus (turizmusföldrajz, a turizmus humánökológiája, turizmus és életminőség, egészségturizmus, turizmus és migráció, szociálgeográfia)

**Dr. Lányi András**, egyetemi docens, ELTE, a filozófiai tudományok kandidátusa, ökológus, író, filozófus (ökológia, filozófia, ökofilozófia, humánökológia, szociológia, vidékfejlesztés)

**Dr. Takács-Sánta András**, egyetemi docens, ELTE, humánökológia szakigazgató, ökológus (ökológia, evolúcióbiológia, környezetszociológia, humánökológia)

**Dr. Kamarás István**, nyugalmazott egyetemi tanár, OJD, MTA doktora, vallásszociológus (vallásszociológia, irodalomszociológia, olvasásszociológia, filmszociológia, antropológia, vallástudomány)

**Dr. Zsolnai László**, egyetemi tanár, BCE Gazdaságtudományi Központ vezetője, közgazdász (üzleti etika, környezeti etika, buddhista közgazdaságtan, mélyökológia)

### 3.2. Kvantitatív vizsgálatok

#### 3.2.2. Kvantitatív primer vizsgálatok

Mivel az értekezés központi témája a fenntarthatóság, olyan alappopulációkból vettem mintát a hipotézisek vizsgálatához, melyek megítélésem szerint kiemelt fontosságúak a fenntarthatóság szempontjából. A következőkben bemutatom az egyes minták esetében a mintavétel módját, a mintavétellel kapcsolatos esetleges bizonytalanságokat, a minták demográfiai profilját, valamint rövid indoklást a mintaválasztásról.

Mivel az online kérdőív használata elfogadott a területi kutatásoknál (GODA 2012), a mindfulness kutatásban (LAM 2014) és a turisztikai kutatásokban is (UYSAL et al. 2016) a minták többségénél online önkitöltős kérdőívet használtam. A kérdőívek elkészítéséhez, a válaszok összegyűjtéséhez a Szent István Egyetem (SZIE) Online Kutatás Limesurvey nyílt forráskódú ingyenes kérdőív szerkesztő platformját vettem igénybe és a kapott adatokat is innen exportáltam a statisztikai analízisekhez. A kérdőívek teljes mértékben anonimek voltak nem történt sem direkt, sem indirekt (IP cím figyelés) adatgyűjtés a válaszadókról. A válaszadók a kérdőívet bármikor törölhették vagy a kitöltést abbahagyhatták és később folytathatták.

A TDM szakemberekből álló minta telefonos adatfelvétellel került tesztelésre. A TDM vezetőkkel történő kapcsolatfelvételre a Magyar TDM Szövetség honlapján lévő, regisztrált TDM-ek adatait tartalmazó adattáblázat segítségével került sor. Az online kérdőívekhez hasonlóan a társadalomtudományi kutatásokban a telefonos adatfelvétel is gyakran alkalmazott kutatási eszköz. Használják a területi kutatásban (DAY–GUNTON 2003), a turizmus kutatásban (KISS 2015) és a mindfulness kutatásban (ALLEN et al. 2017) is. Az adatfelvételre előzetes időpontegyeztetést követően került sor.

A statisztikai elemzésekhez a következő alkalmazásokat használtam: SPSS 20, R (nyílt forráskódú statisztikai szoftver), R-Menue 2.0 (nyílt forráskódú statisztikai szoftver).

### 3.2.2.1. A hipotézisek vizsgálatához használt minták

#### Mtel – Magyarországi településvezetőkől álló minta

A mintán a H3 és H5 hipotéziseket vizsgáltam.

A budapesti kerületek polgármestereivel együtt összesen 2690 településvezetőnek küldtem toborzó levelet, melyben bemutatkoztam, röviden ismertettem a kutatás célját, felhívtam a figyelmüket, hogy a kapott adatokat szakcikkekben, illetve a doktori értekezésemben szeretném felhasználni, biztosítottam a potenciális válaszadókat a kérdőív teljes anonimitásáról és mellékeltem a linket, amire kattintva a kérdőív elérhető volt. A településvezetők elektronikus elérhetőségei a kormányhivatalok weboldalain többnyire táblázatba foglalva rendelkezésre álltak. Ott, ahol ez nem volt elérhető, levélben megkerestem a kormányhivatal vezetőjét azzal a kéréssel, hogy bocsássák rendelkezésemre az elérhetőségeket. Néhány elérhetőséget telefonos megkeresés útján sikerült megszerezni. Így is maradt három olyan megye, ahol a településvezetők kevesebb, mint 80%-ának sikerült kiküldeni a toborzólevelet (Somogy 66%, Veszprém 72%, Zala 70%). A többi megye és a budapesti kerületek esetében a településvezetők több mint 85%-ának sikerült toborzólevelet küldeni. A visszaérkezett 1492 kérdőívből 557 tartalmazott az elemzések szempontjából használható információkat. A két szám közötti nagy eltérés az üresen visszaküldött kérdőívekből adódik. A válaszadói hajlandóság a visszaküldött kérdőívek alapján 20,7%. A budapesti kerületek vezetőinek kiküldött kérdőívek közül egyet sem kaptam vissza kitöltve.

A településvezetőknek kiküldött kérdőív a demográfiai kérdéseken kívül két részből állt. Az első részben három területi lehatárolás (települési, országos, globális) vonatkozásában feltett, ugyanazon nyitott kérdésre kellett megfogalmazni az adott szint hosszútávú fenntarthatóságát biztosító három legfontosabb prioritást. Lehetett csupán címszavas válaszokat adni (pl. több munkahely, ökológiai szemléletváltás, együttműködés), de a szövegdoboz rövid szöveg fogadására is alkalmas volt. A válaszadók döntő többsége címszavas válaszokat adott. A lehatárolásokhoz tartozó 3-3 szövegdoboz mindegyike „nem kötelező” beállítású volt, így a válaszadó bármelyik szinten, bármelyik cellát válasz nélkül hagyhatta. A 2. táblázatban látható egy konkrét településvezető által megadott kritériumok lehatárolások szerinti csoportja.

2. táblázat: **Egy konkrét településvezető kódolatlan válaszai**

Szintenkénti kérdések	1	2	3
Mi kellene ahhoz, hogy az Ön települése hosszútávon fenntartható legyen, megmaradhasson?	több fiatal	munkahely	állami támogatás
Mi kellene ahhoz, hogy Magyarország hosszú távon fenntartható legyen, megmaradhasson?	európaibb fizetés	több szakember	a fiatalok Magyarországon maradjanak
Mi kellene ahhoz, hogy a Földön az emberi civilizáció hosszú távon fenntartható legyen, megmaradhasson?	környezetvédelem	szemléletváltás	jobb emberek

*Forrás: Lengyel 2017a alapján saját szerkesztés*

A kérdőív második része a saját fejlesztésű Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála (FTMS) hat kérdését tartalmazta.

Bár egyes megyék esetében teljesülnek a reprezentativitás feltételei, a minta összességében nem tekinthető annak. Ez előre ismert és vállalt hátrány volt. A személyes interjúk nem lettek volna megoldhatók, szervezési és időbeli korlátok miatt. Telefonos interjúkra történt kísérlet, de mivel ez is hosszadalmas szervezést igényelt, ez sem volt kivitelezhető. Online, illetve kipostázott kérdőívek esetében a reprezentativitás nem garantálható. Még akkor sem, ha a mintavétel ténylegesen véletlen és a minta/alappopuláció arány megfelelő. Ennek az az egyszerű oka, hogy *nem lehet azt a potenciális hibaforrást kiküszöbölni, miszerint a kérdőívet nem az tölti ki, akinek elküldik*. Ezen még az olyan jellegű vastagon szedett felszólítások sem segítenek, mint amit Mezei (2006) alkalmazott: „Személyesen a polgármester töltsse ki!” Nem életszerű, de statisztikailag az sem kizárható, hogy egy kitöltő többször is beküld kitöltött kérdőívet. Ezt a hibalehetőséget az esetleges IP cím figyelés sem tudná megoldani. Bár a hivatalok fix IP címmel rendelkeznek, azt nem lehet tudni, hogy a hivatalon belül milyen gépről jön vissza a kérdőív. Mivel a közvéleménykutató cégek a nyitott kérdéses reprezentatív kutatásokat fél millió forint alatt nem vállalják, az átlagos doktorandusz számára az országos reprezentativitás nagyobb alappopulációk esetén gyakorlatilag elérhetetlen. A doktori értekezésekben ilyen esetekben gyakran alkalmazott módszer, a változók reprezentativitás érdekében történő súlyozása, nem oldja meg az előbb taglalt bizonytalanságokat. Bár a minta nem reprezentatív, tekintve, hogy az első ilyen jellegű vizsgálat Magyarországon és nemzetközileg is, a feltáró elemzés is indokolt. A kitöltött és üresen hagyott cellák aránya: Települési szint 1623/48, Országos szint 563/108, Globális szint 1486/185. Mivel 68 válaszadó semmilyen demográfiai adatot nem adott meg, ezeket az eseteket a regressziós vizsgálatoknál nem vettem figyelembe.

A településvezetők a fenntarthatóságot jelentősen befolyásolni tudó döntéshozók. Amennyiben az értekezésben vizsgált, a fenntarthatóság szempontjából legfontosabbnak tekintett két kritérium, a SZV és a TKV magasan rangsorolt a településvezetők körében és a területi lehatárolásokon át kis mértékű a diszkontálás vagy nincsen diszkontálás, akkor a MTM mint belső transzformációt katalizáló eszköz használata nem biztos, hogy indokolt. Azért „nem biztos”, mert ebben az esetben két eshetőség áll fenn. Az egyik esetén a két kulcskritérium magas rangsorolása (attitűd) erős pozitív korrelációt mutat az ezekkel kapcsolatos cselekvéssel (viselkedés). A másik esetben nincs vagy gyenge a korreláció a pozitív attitűd és a pozitív cselekvés között. Ez utóbbi intenzíven kutatott területe a fenntarthatóságnak. Az eredmények szerint a pozitív attitűd és a tényleges cselekvés között általában jelentős eltérés van (BLAKE 1999, LEISEROWITZ–KATES–PARRIS 2005, GIFFORD–CHEN 2017). Amennyiben a két kulcskritérium alacsonyan rangsorolt a fenntarthatósági prioritások között és meredeken diszkontált, a MTM használata sokat segíthet. Olyanról nem tud a szakirodalom, hogy gyenge attitűd mellett erős pozitív cselekvés van jelen.

A Mtel demográfiai profilja: életkor ( $M = 47,0$  év;  $SD = 10,9$  év), nem (nő = 52,0%, férfi = 48,0%), iskolai végzettség (főiskolai diploma vagy magasabb: 78,3%).

### **Mtdm – Magyarországi TDM szakemberekből álló minta.**

A mintán a H3 és H5 hipotéziseket vizsgáltam.

Ez az egyetlen minta, melynél telefonos interjúk során történt az adatfelvétel. A cél az volt, hogy minden regisztrált TDMSZ-től egy szakemberrel sikerüljön interjút készíteni. A telefonos kapcsolatfelvétel során elmagyaráztam az interjúalanyoknak a kutatás célját, válaszoltam a rövid interjú menetét és egyeztettem egy interjú időpontot. Felhívtam a figyelmüket, hogy a kapott adatokat szakcikkekben, illetve a doktori értekezésemben szeretném felhasználni. Az interjúra zömében TDM menedzserek vállalkoztak, de néhány esetben az elnök, illetve az ügyvezető válaszolt a kérdésekre.



A TDM szakemberek esetében alkalmazott kérdőív a Mtel minta esetében alkalmazott kérdőívhez hasonlóan három területi lehatárolást vizsgált. Az adott szint hosszútávú turisztikai fenntarthatóságára vonatkozóan kellett megfogalmazniuk prioritásaikat.

Az interjúk hosszúsága 7-30 perc közé esett. Az egyes szintek prioritásaira kapott hosszabb válaszok esetén megkértem az interjúalanyokat, hogy címszavakban vagy néhány rövid mondatban összegezzék az elmondottakat, amit azután rögzítettem az adott szinthez tartozó három szövegdoboz egyikébe. A 3. táblázat mutatja egy konkrét TDMSZ szakember turisztikai fenntarthatóságra megadott prioritásait. 65 helyi TDMSZ, 5 térségi TDMSZ és 1 regionális TDMSZ szerepelt a mintában. A minta 4,3%-os hibahatár és 95%-os konfidenciaszint mellett a magyarországi TDMSZ-ek vonatkozásában reprezentatívnak tekinthető.

Mivel az interjúk telefonon történtek nem álltak fent azok a bizonytalansági tényezők, melyek az online, illetve papír alapú kérdőívek esetében szükségszerűen fennálnak.

3. táblázat: **Egy konkrét TDM szakember kódolatlan válaszai**

Szintenkénti kérdések	1	2	3
Turisztikai fenntarthatóság			
Mi kellene ahhoz, hogy az Ön Desztinációjának a turizmusa hosszútávon fenntartható legyen, megmaradhasson?	pénz	színvonalas rendezvények	marketing
Mi kellene ahhoz, hogy Magyarország turizmusa hosszú távon fenntartható legyen, megmaradhasson?	bejövő turizmus	kiutazó turizmus	négy évszakos turizmus
Mi kellene ahhoz, hogy A turizmus globálisan hosszú távon fenntartható legyen, megmaradhasson?	utazási költségek csökkentése	motiváció	élmények megosztása

*Forrás: Saját szerkesztés*

A versenyképesség javítása mellett a TDMSZ-ek másik fő feladata a szakirodalom szerint a desztináció fenntarthatóságának biztosítása lenne (MATHEW–SREEJESH 2017). Ugyanakkor jelentős különbségek vannak a szakirodalmi felfogás és a desztinációs menedzsment szervezetek tényleges működése között (WAGENSEIL–ZEMP 2016). Ezért is volt lényeges feltárni TDM szakemberek turisztikai fenntarthatóságot meghatározó értékrendjét.

Az Mtdm demográfiai profilja: életkor (M = 37,9 év; SD = 9,7 év), nem (nő = 70,4%, férfi = 29,6%), iskolai végzettség (szakközépiskola= 1,4%, okj=1,4%, foks=50,7%, főiskola=42,3%, egyetem= 1,4%, PhD=2,8%)

### **Mpedw – Oktatási intézményvezetőkől álló fő mintából származtatott minta**

A mintán a H1, H2 hipotéziseket vizsgáltam.

A KIR intézménytörzsben működő köznevelési intézményként nyilvántartott intézmények listája az interneten publikusan elérhető volt. A 2014-es adatokat tartalmazó Excel táblázat 6214 alsó és középfokú intézmény adatait és elérhetőségeit tartalmazta. Minden intézményvezetőnek küldtem toborzó emailt, melyben bemutatkoztam, röviden ismertettem a kutatás célját, felhívtam a

figyelmüket, hogy a kapott adatokat szakcikkekben, illetve a doktori értekezésemben szeretném felhasználni, biztosítottam a potenciális válaszadókat a kérdőív teljes anonimitásáról és mellékeltem a kérdőív linkjét, amire kattintva a kérdőív elérhető volt. 1483 kérdőív érkezett vissza. Ezek közül 999 teljesen kitöltött volt, ami 16,1%-os válaszadói hajlandóságnak felel meg.

A minta egyes megyék vagy akár régiók (NUTS 2) esetében súlyozással reprezentatívvá tehető lett volna, azonban a Mtel mintánál meglévő, a súlyozástól független bizonytalanságok ennél a mintánál is érvényesek.

A minta tesztelését több szempont is indokolta. Egyfelől a környezettel kapcsolatos attitűd kialakításában az oktatási intézményeknek, különösen az alsó és középfokú intézményeknek nagy szerepe van (HAVAS–SZÉPLAKI–VARGA 2004, TILBURY 2004, SUÁREZ-OROZCO–SUÁREZ-OROZCO 2017). A másik ok az, hogy a minta demográfiai profilja nagymértékű átfedést mutat a szakirodalomban meghatározott (VOIGT–BROWN–HOWAT 2011, GLOBAL WELLNESS INSTITUTE 2015, HUDSON et al. 2017) tipikus wellness turista demográfiai profiljával (4. táblázat). Fontos megjegyezni, hogy a tipikus ökoturista demográfiai profilja szintén ilyen (DENG–LI 2015). A 999 teljesen kitöltött kérdőívből (Mped) 777 demográfiai adatai feleltek meg a tipikus wellness turista demográfiai profiljának. Ez a 777 eset alkotja az Mpedw származtatott mintát.

#### 4. táblázat: Az Mpedw és a tipikus wellness turista demográfiai profilja

Demográfiai változók	Nem	Kor	Iskolai végzettség	Jövedelem
Mpedw (n=777)	nő=100 %	30-57= 88 %	BA/MA/PhD = 87 %	> átlagos = 71%
Tipikus wellness turista	inkább nő	középkorú	iskolázott	átlagon felüli keresetű

*Forrás: Lengyel 2015d alapján saját szerkesztés*

A 777 válaszadóból 438 (56,4%) az elmúlt három évben valamikor részt vett wellness turizmusban. Mivel jelenleg kizárólag wellness létesítmények kínálnak MATSZ-at, ennek a turista típusnak a tesztelése mindenképpen fontos volt.

Az Mpedw demográfiai profilja: életkor ( $M = 48,7$  év;  $SD = 7,5$  év), nem (nő = 100%), iskolai végzettség (felsőfokú 87%).

#### **Mmed – Rendszeresen meditálókból álló minta**

A mintán a H3 és H5 hipotéziseket vizsgáltam.

Ahhoz, hogy az egyes minták átlagos mindfulness szintjét megfelelően értékelni lehessen szükség volt egy olyan kontrol mintára, melyben csak rendszeresen meditálók kaptak helyet. A Tan Kapuja Buddhista Főiskolát és még 26 magyarországi buddhista közösséget kerestem meg emailben. Ebben bemutatkoztam, röviden ismertettem a kutatás célját, felhívtam a figyelmüket, hogy a kapott adatokat szakcikkekben, illetve a doktori értekezésemben szeretném felhasználni, biztosítottam a potenciális válaszadókat a kérdőív teljes anonimitásáról és mellékeltem a kérdőív linkjét. A levélben megkértem a közösségek vezetőit, hogy juttassák el a kérdőív linkjét tartalmazó toborzólevelet olyan tagjaiknak, akik rendszeresen meditálnak.

A visszaérkezett 147 kérdőívből 48 teljesen üres volt, 36 esetben a válaszadó nem közölte milyen típusú meditációt használ, 22 esetben pedig olyan technikák szerepeltek (pl. autogén tréning, prana

nadi, vizualizációs technikák, istenség meditációk) melyek nem kategorizálhatók a MTM alá. A megmaradt 41 értékelhető kérdőív kitöltői vipassana, anapanasati, zazen, satipathana meditációkat alkalmaztak. A 41 válaszadóból 31 adott a fenntarthatósági prioritások térbeli diszkontálására vonatkozó értékelhető válaszokat. A minta válaszadói átlagosan 6,8 éve meditatáltak. 12,2%-uk hetente egyszer, 36,7%-uk hetente többször, 41,1% pedig naponta meditatált.

A Mmed demográfiai profilja: életkor ( $M = 43,2$  év;  $SD = 11,9$  év), nem (nő = 56,0%, férfi = 44,0%), iskolai végzettség (főiskolai diploma vagy magasabb: 74,7%).

### **Meló – A FTMS skála felszíni validitásának előtesztelésére használt minta**

A mintát a H3 hipotézis igazolásához használtam.

A pszichometrikus skálák pilot tesztelése esetén, előírt módszertani lépés a skála felszíni validitásának előtesztelése. A mintának kiküldött kérdőív csak a FTMS skálát és demográfiai kérdéseket tartalmazott. A toborzólevélben bemutatkoztam, röviden ismertettem a kutatás célját, felhívtam a figyelmüket, hogy a kapott adatokat szakcikkekben, illetve a doktori értekezésemben szeretném felhasználni, biztosítottam a potenciális válaszadókat a kérdőív teljes anonimitásáról, megkértem a válaszadókat a kérdőív érthetőségével kapcsolatos esetleges észrevételeik megtételére és mellékeltem a kérdőív linkjét. 350 toborzó email került elküldésre elsősorban főiskolai és egyetemi oktatóknak. A visszaérkezett 247 kérdőívből 176 volt értékelhető. Ez 50,3%-os válaszadói hajlandóságot jelent. A szokatlanul magas válaszadói arány abból adódik, hogy a kérdőívet kitöltők döntő többsége személyesen ismer.

A Meló demográfiai profilja: életkor ( $M = 38,4$  év;  $SD = 16,6$  év), nem (nő = 48,3%, férfi = 51,7%), iskolai végzettség (főiskolai diploma vagy magasabb: 72,7%).

### **3.2.2.2 Kvalitatív típusú adatok kvantifikációja és statisztikai elemzése**

#### **H5**

A H5 hipotézis teszteléséhez használt kérdőív fenntarthatósági prioritásokra vonatkozó része nyitott kérdéseket tartalmazott. Az ezekre kapott válaszok a címszavaktól (pl. környezetvédelem, marketing) a rövid kifejezéseken át (pl. több munkahely, színvonalas rendezvények), a hosszabbakig (pl. Öntudatosabb lakossági hozzáállás a közös ügyekhez. Budapest és a Balaton mellett másokat is promótálni) szóródtak. Az adatok ebben a formában nem összesíthetők, még az alapstatisztikák sem alkalmazhatók. Az adatokat kódolni kellett. A telefonos adatfelvétel esetén a kódolás első fázisa az interjú közben volt. Hosszabb, vagy kevésbé világos válaszok esetén megkértem az interjú alanyt (TDM szakember), hogy összegezze címszavakban vagy rövid kifejezésekben a mondandóját. Az Mtel és Mmed minták esetén erre nem volt szükség, mivel az online kérdőívben ugyanezen kérdésekre a leghosszabb kifejezés (nyelvtanilag teljes mondatok nem voltak) sem volt több, mint tíz szó. A második kódolási folyamat a Megalapozott Elmélet (Grounded Theory) iránymutatásai alapján történt (GELENCSÉR 2003). Ennek lényege, hogy az adatok többszöri átvizsgálásával azokat egyre jobban definiálható kategóriákba rendezzük. Ezt jelentősen megkönnyítette az a tény, hogy nem egy többórás mélyinterjú szövegét kellett ennek a procedúrának alávetni, hanem olyan adatokat, melyek már eleve kategorizáltak voltak bizonyos fókig. Az értekezés fókuszusa és a terjedelmi korlátok miatt a Mtel és Mtdm minta fenntarthatósági prioritásokra vonatkozó válaszaiból csak két alapkategóriát (prioritást) vizsgáltam. Ezek a TKV (természeti környezet védelme) és a SZV (szemlélet váltás). A fenntarthatósági prioritások közül az értekezésben vizsgált két prioritás, a TKV és SZV olyan sokféle definícióval bír, hogy szükség volt olyan meghatározásokra, melyek alapján a nyílt kérdésekre kapott válaszok kódolása során bizonyos elemeket a TKV és SZV kategóriák alá soroltam, míg másokat nem. Ennek különösen

Mtel és Mmed minták válaszadói által kitöltött online kérdőívek feldolgozásánál volt jelentősége. A TDM szakemberekkel készült telefonos adatfelvétel során egyszerű volt egyértelművé tenni, hogy mire gondol a válaszadó. Itt nem is jegyeztem le a teljes válaszokat (idő hiányában ez sokszor fizikálisan sem lett volna lehetséges), hanem rögtön a „szemléletváltás” és „környezetvédelem” címszavakat használtam. Ennek megfelelően az eredmények szemléltetéskor pontos kifejezéseket csak a településvezetők esetében prezentálok. A könnyebb áttekinthetőség kedvéért ismét szerepeltetem a két kulcsprioritás definícióját.

**Szemléletváltás (SZV)** – **“A szemléletváltás tágabb jelentésszinten értelmezve a külső okok helyett az egyéni felelősség, a külvilág átalakítása helyett a belső transzformáció felé való elmozdulás. Szűkebb értelmezésben az „ideális” szemléletváltás a környezeti korlátokat túllépő fogyasztói szemléletnek az átalakulása egy olyan világszemléletté és cselekvő attitűddé, amely a környezet eltartóképességén túl nem akar fogyasztani, a növekedést elsődlegesen kulturális, közösségi és személyes belső értékek tekintetében tartja fontosnak”** (LENGYEL 2017a, p.185). A belső értékek között az értekezés szempontjából kiemelt jelentőségű a mindfulness, mely a spiritualitás leginkább letisztult formája.

**Természeti környezet védelme (TKV)** – A kódolási folyamatban az egyszerűség kedvéért a „környezetvédelem” szót használtam, amit a következőképpen értelmeztem: **„A környezetvédelem fogalmán a környezeti korlátok szigorú tiszteletben tartását és az erre irányuló tevékenységek (például alternatív energiák használata, jelentős fogyasztáscsökkentés, externáliák szigorú adóztatása, az ökoszisztémával kapcsolatos szolgáltatások beárazása, a biológiai sokféleség megőrzése) összességét értem.”** (LENGYEL 2017a, p.185). A „környezetvédelem” szó sok esetben az épített környezet védelmét is magába foglalja. Ez kétségtelenül fontos része a fenntarthatóságnak, de az értekezésem kontextusában nem releváns. Ilyen szempontból a TKV egyértelműbb.

A hipotézist leíró statisztikákkal tesztetem. A hipotézissel összefüggésben végzett kiegészítő elemzésekhez függvénygörbe becslést és ordinális regressziót alkalmaztam. Bár a kérdésekhez használt felvezető szövegben (az online és telefonos verzióknál is) a válaszadót arra kértem, hogy az adott szinten belül kért három fenntarthatósági prioritást fontossági sorrendben adja meg, nem tudható bizonyosan, hogy a megadott prioritások valóban értékskálát jelentenek vagy csak azt tükrözik, hogy milyen sorrendben jutottak eszébe a válaszadónak a válaszok. Ez a magyarázata annak, hogy egy adott területi lehatároláson belül sorrendiséget nem vizsgáltam. Amennyiben a válaszadó az adott szinten legalább egyszer olyan prioritást fogalmazott meg, melyet a TKV illetve SZV alapkategóriák alá lehetett sorolni, akkor a három választ összesítő cella 1-es, ellenkező esetben 0-s értéket kapott. Az így kapott származtatott bináris változók olyanfajta indexnek tekinthetők, melyben összegződik a TKV és SZV kiemelt fontossága. Ezek a három lehatárolási szinten megjelenő bináris változók voltak az ordinális regresszió független változói. A függő (prediktor) változók a kor, nem, iskolázottság és településméret voltak.

### 3.2.2.1. Kvantitatív adatok elemzése

Ebben az alfejezetben bemutatom azokat a statisztikai módszereket, melyeket az egyes hipotézisek igazolására használtam. Mivel az adatok többsége nominális, illetve ordinális mérési szintű, a statisztikai ortodoxia figyelembevételével elsődlegesen nem parametrikus eljárásokat használtam. Ezek közül több olyan is van (pl. ordinális faktoranalízis, ordinális alfa számítása) mely a tértudományi, turisztikai és mindfulness kutatásban sem itthon sem külföldön nem elterjedt egyelőre. Ennek egyik fő oka az, hogy az olyan népszerű kereskedelmi statisztikai szoftverek, mint az SPSS nem tudnak ordinális faktoranalízist, vagy ordinális belső reliabilitás számítást végezni. Az SPSS-el integrálható R-menu 2.0 vagy az R olyan nyílt forráskódú szabadon használható szoftverek, melyek ilyen számításokat is lehetővé tesznek. A számítás pontosságának növekedése

nagyobb magyarázó erőt és validitást biztosít a kapott eredményeknek. Az olyan leíró alapstatisztikákra, mint az előfordulás gyakorisága, középérték, szórás az alábbi magyarázatokban külön nem térek ki.

## H1

A hipotézis igazolásához használt minta (Mped) esetében az ÉNY változását 5-fokú értékelőskálán mértem. Mind az öt skálapont szövegesen került definiálásra, számok szerepeltetése nélkül. A válaszadó így kénytelen volt elolvasni az egyes skálapontok meghatározását ahhoz, hogy tudja jelölni a skálának a valóban rá jellemző fokát. Az Mped esetében a nyitottság változására feltett egy kérdés a MT-re (mindennapi terek) és a DT-re (desztinációs tér) jellemző ÉNY különbségét volt hivatott feltérképezni. A H1 hipotézis igazolását az egyes skálaértékek előfordulási gyakoriságának összevetésével végeztem. Mivel a Mpedw ÉNY-ot mérő változója ordinális mérési szintű a demográfiai változók predikciós erejét ordinális regresszióval vizsgáltam. A regresszióban az ÉNY-ot mérő változók a független, míg a demográfiai változók (kivéve a nemet) a prediktor változók voltak. A MATSZ kipróbálásának valószínűségét a DT-ben egy 0-100 csúszkás VAS skálán kellett megadni. Bár az így nyert eredmények intervallum mérési szintűnek is tekinthetők, mivel az ÉNY-ot mérő változói egyértelműen ordinális mérési szintűek, a két változó együtt mozgásának kiderítéséhez a Spearman illetve a Kendall tau rangkorrelációs teszt volt a legalkalmasabb.

## H2

A hipotézist leíró statisztikákkal vizsgáltam. A nyaralás kedvező testi és pszichés hatásának hazatérés utáni hosszát napokban mérve kellett a válaszadóknak egy szövegdobozba gépelni. Mivel az így kapott két változó (Htest, Hpszich) az extrém értékek (outliers) eltávolítása és a változóra vonatkozó átlagértékkel való helyettesítése után is távol volt a normalitástól, és a homoszkedaszticitás feltétele sem teljesült, két bináris kategóriaváltozóba lett átkódolva. Mivel a Htest átlagos értéke  $M=9,6$ , a Hpszich átlagos értéke  $M=16,2$ , az átkódolás úgy történt, hogy a két új változón (Htest2, Hpszich2) belüli két csoport: 1=átlagig terjedő érték, 2=átlag feletti érték. Az így létrejövő bináris változók voltak a binomiális logisztikus regresszió független, míg a kor, iskolázottság, jövedelem a prediktor változói.

## H3

Ennek a hipotézisnek a módszertanát részletesen egy szakcikkbem fejtettem ki (LENGYEL 2017b). Mivel a módszertan számos olyan részletet tartalmaz, ami hazai és nemzetközi szinten is új a mindfulness kutatásban röviden összefoglalom a legfontosabb pontokat, különös tekintettel a skála térelméleti aspektusaira.

**A Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála (FTMS)** – A mindfulness szintjének mérésére olyan skálákat használnak, melyek a mindfulness egy vagy több dimenzióját mérik (BUCHELD–GROSSMAN–WALACH 2001, BROWN–RYAN 2003, BAER et al. 2006, COFFEY–HARTMAN–FREDRICKSON 2010). Az FTMS skála alapjául az egyik elsőként validált és azóta is alkalmazott egydimenziós skála a Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS) szolgált (BROWN–RYAN 2003). A MAAS és az FTMS által vizsgált dimenzió az Éber Figyelem és Tudatosság (a továbbiakban ÉFT). Ez a mindfulness legfontosabb dimenziója (BISHOP et al. 2004, LILJA et al. 2013). A mindfulness szakirodalmában több olyan évtizedes probléma van, amely miatt az eredmények megbízhatósága sokszor kétséges maradt. Az FTMS tesztelése során ezekre, új alternatív módszertant használtam. Ilyen problémák: mintaméret, a skála elemek szövegezése, parametrikus elemző módszerek alkalmazása ordinális mérési szintű mintán, a

Cronbach alfa, mint belső reliabilitási mutató kizárólagos és legtöbbször nem megfelelő használata és interpretációja.

A H3 hipotézis ellenőrzéséhez kétmintás t-próbát, valamint Mann-Whitney U tesztet használtam. Ez utóbbi a kétmintás t-próba nem parametrikus változata. Mivel a 0-100 skálán mért adatokat egyes szerzők intervallum mérési szintűnek tekintik (REIPS–FUNKE 2008), viszont a statisztikai ortodoxia szerint ordinális mérési szintűek (JAMIESON 2004) mindkét módszerrel összehasonlítottam a Mtel és Mmed mintákat. A hatásméret nagyságát Cohens-d, Hedges-g és Cliff-d hatásméret mutatókkal mértem.

A mérési szint megítélésének előbb említett okai miatt, annak kiderítésére, hogy a minta demográfiai változók szerinti csoportjainak mindfulness szintjében mutatkozik-e szignifikáns eltérés egyutas ANOVA-t (parametrikus) és Kruskal-Wallis tesztet (nem parametrikus „ANOVA”) is használtam, a hipotézisnél már említett okok miatt. A kor változóját egy 5 kategóriát (csoportot) tartalmazó származtatott változóvá konvertáltam, hogy a vizsgálat technikailag kivitelezhető legyen. Az öt korcsoport határait többféle helyen meghúzva végeztem a tesztet.

A pszichológiai távolság a térbeli, időbeli, társadalmi távolság, valamint az események valószínűségének olyan komplex mutatója, melynek a vonatkoztatási pontja az itt-és-most. A pszichológiai térben az ember az itt-és-mosttól távolodva diszkontál. Az FTMS 6 eleme közül 3 általános 3 pedig szituációra specifikus kontextusban mér. Az FTMS általános-konkrét polarizálása a tér aspektusból nézve azért érdekes, mert mérhető, hogy a válaszadó ETT-ében a „közelebb eső” (konkrét) és „távolabb lévő” (általános) kontextualizálásra szignifikánsan más reakciók születnek-e. A pszichológiai térre jellemző diszkontálás törvényszerűsége alapján az várható, hogy a szituáció specifikusan megfogalmazott, tehát az itt-és-mosthoz közelebb lévő kérdések esetén a mindfulness értékek magasabbak lesznek, mint a pszichológiai térben távolabb lévő általános szövegezésű kérdéseknél.

A faktorszerkezet vizsgálatára faktoranalitikus módszereket, feltáró (EFA) és ellenőrző (CFA) faktoranalízist használtam. A két módszer különböző előnyökkel bír és inkább komplementer, mint vagy-vagy kapcsolatban vannak (HOYLE 2000). Mivel a statisztikai ortodoxia nem javasolja a kétféle faktoranalitikus eljárás egy mintán történő tesztelését (VAN PROOIJEN 2001), az Mtel minta random felezésre került (HAHN et al. 2014). Az így létrejövő két származtatott minta egyikén (Mtel1) ellenőrző, a másikon (Mtel2) a feltáró faktoranalízist végeztem. Az Mtel és Mmed mintákon a mintaméret miatt nem végeztem faktoranalízist (GUADAGNOLI–VELICER, 1988, YONG–PEARCE 2013). A faktoranalízisre való alkalmasságot Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) kritériummal, Barlett teszttel, az anti-imidzs mátrix diagonál és a kommunalítások értékeinek vizsgálatával végeztem el. Mivel az Mtel nem teljesíti a többváltozós normalitás (multivariate normality) követelményeit, PAF (Principal Axis Factoring) faktorextrakciós módszert használtam (BEAVERS et al. 2013). A faktorok közötti várható korreláció miatt ferde rotációt (oblimin co-varimin és promax) alkalmaztam (OSBORNE 2015). A Kaiser kritérium mellett, PA (Parallel Analysis), Velicer-féle MAP (Minimum Average Partial), Acceleration factor és Optimal coordinates faktor ellenőrző módszereket használtam. A kolinearitás és multikollinearitás ellenőrzésére VIF diagnosztikát végeztem. A faktoranalízist a R-menu 2.0 programmal hajtottam végre. Az EFA elemzést az eddig megjelent tanulmányokban legtöbbet használt Pearson mátrixon, valamint az ordinális szintű adatokhoz ajánlott (BAGLIN 2014) polychoric mátrixon is elvégeztem.

### 3.2.4. Kvantitatív szekunder elemzések – Goggle Trends

#### H4

A H4 hipotézis a MTM iránti érdeklődés trendszerű növekedését fogalmazta meg Magyarországon, Magyarország legfontosabb turisztikai küldőországaiban és globálisan is. A hipotézis megfogalmazása elsődlegesen a SpaFinder 2014-es és 2015-ös, az értekezésben korábban már hivatkozott, azon eredményein alapszik, miszerint a wellness piacon jelentősen nő az érdeklődés a MATSZ iránt. A hipotézis igazolásához a Google Trends és a Google Adwords Keywords alkalmazások által szolgáltatott publikus, idősoros adatokat használtam fel. A Google Trends keresőkifejezések népszerűségének változását tudja megmutatni, regionálisan, globálisan, havi vagy több éves időtávon, a Google-re vagy a YouTube-ra vonatkozóan is. A hetes bontásban rendelkezésre álló adatok CSV formátumban minden keresőkifejezésre letölthetők és statisztikai módszerekkel elemezhetők. A Google Adwords Keywords alkalmazás egy bizonyos keresőkifejezéshez kapcsolódó egyéb keresőkifejezésekre tud ötleteket adni. Például a „mindfulness”, mint alkifejezés esetén megmutatja, hogy regionálisan vagy globálisan az internethasználók milyen a „mindfulness” szót tartalmazó összetett kereső kifejezéseket használnak és azt is, hogy azok milyen relatív népszerűséggel bírnak. Saját keresési tapasztalataimat is felhasználtam a vizsgálandó keresőkifejezések listájának összeállításához. A keresőkifejezés relatív népszerűségének kiszámítása úgy történik, hogy a kapott keresési adatokat normalizálják és ennek eredményeképpen a létrejövő népszerűségi index egy 0-100 közötti érték lesz (CHOI-VARIAN 2012). A globális érdeklődés változásának felméréséhez angol nyelvű keresőkifejezéseket használtam. A SpaFinder kutatásai alapján a „mindfulness” nemzetközileg ismert kifejezésnek számít a MATSZ-at potenciálisan igénybe vevő turisták körében a „meditation” pedig latin eredetű szóként nagyon sok nyelvben szintén ismert.

A Magyarország szempontjából fontos turisztikai küldőországok esetében, amennyiben a nyelvben létezik a „mindfulness” - t megfelelően kifejező szó (pl. a német Aschamkeit), annak a szónak a keresési intenzitását vizsgáltam. Amennyiben nem létezik ilyen szó, vagy a Google Trends nem talált elegendő analizálható adatot a „mindfulness” kifejezéssel próbálkoztam. A „meditation” szó esetében ugyanúgy jártam el, ahogy azt az imént a „mindfulness” vonatkozásában leírtam. A keresőkifejezések között helyet kaptak olyanok is, melyek a MTM mint ernyőkifejezés alá sorolhatók (Pl. yoga, yoga meditation, tantra meditation, yoga mindfulness). A következő kifejezések globális népszerűségének változását vizsgáltam:

A meditációval összefüggésben:

*benefits of mantra, benefits of meditation, benefits of yoga, best mantra, best meditation(s), best yoga, body meditation, body scan meditation, breathing meditation, chakra meditation, compassion meditation, deep meditation, depression meditation, do mantra, dynamic meditation (S), energy meditation, evening meditation, food meditation, forest meditation, forgiveness meditation, free meditation, free yoga, guided meditation, healing meditation, health meditation, heart meditation, how meditate, how to do yoga, how to meditate, how to relax, I meditate, I meditation, I am meditation, kundalini meditation, , learn meditation(S), learn yoga(S), let go meditation, light meditation, love meditation, loving kindness meditation, mantra meditation, mantra(s), meditate, meditation and anxiety, meditation and health, meditation audio, meditation benefits, meditation book(s), meditation classe(s) (S), meditation experience, meditation for you, meditation help, meditation master(s)(S), meditation music, meditation practice, meditation retreat(s), meditation teacher(S), meditation technique(s), meditation tips, meditation video(s), meditation youtube, meditation, mind meditation, mooji, mooji meditation, money meditation, morning meditation, my meditation, night meditation, online meditation, online yoga, osho meditation, pain meditation, power of meditation, practice yoga, pranayama, samatha meditation (S), sex meditation, sound meditation, spiritual meditation, tantra meditation(S), tantra(Cs),*

*vipassana meditation, water meditation, what is meditation, what is yoga, what meditation, which meditation, why meditate, yoga for you, yoga master, yoga masters(S), yoga meditation(stag), yoga nidra, yoga nidra meditation, yoga teacher(s), yoga, you meditate, you meditation, your meditation, zen (S), zen meditation (Cs)*

A mindfulness-el összefüggésben:

*are you mindful, be mindful, benefits mindfulness, do mindfulness, guided mindfulness, guided mindfulness meditation, how mindfulness, how to be mindful, how to practice mindfulness, I mindfulness, meditation mindfulness, mindful eating, mindful life, mindful living, mindful therapy, mindful way, mindful work, mindfulness, mindfulness and anxiety, mindfulness and depression, mindfulness and meditation, mindfulness and stress, mindfulness anxiety, mindfulness based cognitive therapy, mindfulness based stress reduction, mindfulness based therapy, mindfulness benefits, mindfulness book, mindfulnessbooks, mindfulness business, mindfulness center, mindfulness children, mindfulness choach, mindfulness cognitive therapy, mindfulness course, mindfulness depression, mindfulness exercise, mindfulness for anxiety, mindfulness for depression, mindfulness group, mindfulness groups, mindfulness guide, mindfulness guided, mindfulness health, mindfulness help, mindfulness how to, mindfulness jon kabat zinn, mindfulness kabat, mindfulness kabat zinn, mindfulness meditation, mindfulness music, mindfulness online, mindfulness practice, mindfulness research, mindfulness school, mindfulness stress, mindfulness stress reduction, mindfulness teacher, mindfulness techniques, mindfulness therapy, mindfulness training, mindfulness video, mindfulness work, mindfulness yoga, mindfulness you, online mindfulness, practice mindfulness, stress and mindfulness, what is mindfulness, what mindfulness, why mindfulness, yoga mindfulness, you mindfulness*

Alkalmazott statisztikai módszerek: A keresőkifejezések CSV fájljainak idősoros adataira 11 különböző regressziós modellt használva függvénygörbe becslést végeztem SPSS 20 statisztikai program segítségével.

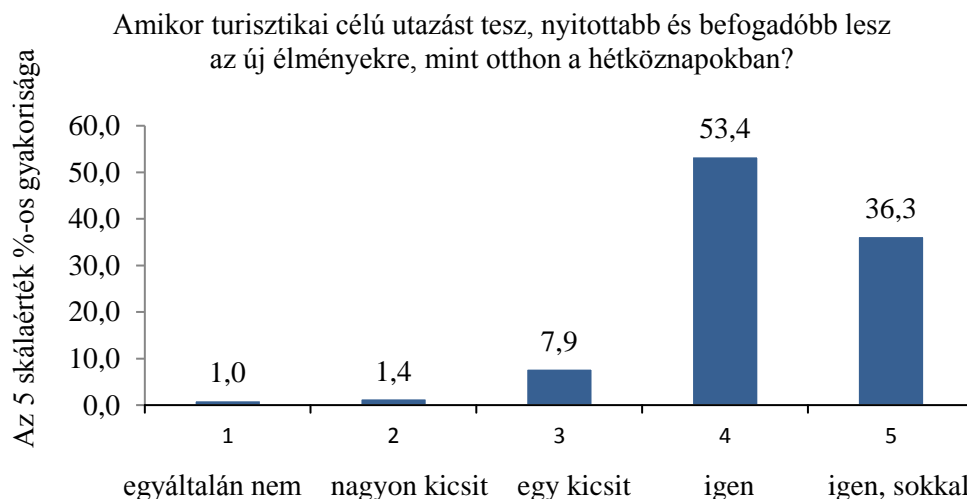


## 4. EREDMÉNYEK

Az eredmények bemutatását a módszerek strukturálásának megfelelően hipotézisenként végzem el.

### 4.1. Élményekre való nyitottság

A DT-ben és a MT-ben jellemző ÉNY-re vonatkozó első kutatást Lengyel (2015d) végezte. SCHNEIDER és VOGT (2012) kalandturisták ÉNY értékeit vizsgálta. A vizsgálatukban azonban az ÉNY-re vonatkozó kérdést a turisták otthoni környezetére (MT) tették fel, így nem derül ki, hogy a DT-ben ezek az értékek mások-e. JANI (2014) belföldi turisták ÉNY szintjét mérte. A méréshez a BFI (Big Five Index) kérdőívet használt, melyben az ÉNY-re vonatkozó állítások általánosságban értelmeződnek nem a DT kontextusában. LENGYEL (2015d) két minta DT-ben és MT-ben tapasztalt ÉNY különbségét mérte. Az egyik minta (a cikkben slw) megegyezik a jelen értekezésben Mpedw-vel jelölt mintával. Az Mpedw ÉNY-ot mérő változójának skálaérték gyakoriságait a 18. ábra mutatja. Ahogyan az ábrán látható a minta 99 %-a nyitottabb és befogadóbb az új élményekre a DT-ben. 89,7 %-nál ez egészen egyértelmű, míg 36,3 % szerint ez a nyitottság jelentősen nagyobb, mint a hétköznapi tapasztalt. Az eredmény az értekezés szempontjából nagy jelentőségű. A DT erős transzformatív potenciállal rendelkezik. Ahhoz azonban, hogy a turistának ténylegesen transzformatív élményekben legyen része nyitottság (SCHERRER–DOOHAN 2013) és mindfulness (KELLY–SMITH 2016) szükséges. MONETA (2013) az FFMQ mindfulness skála (BAER et al. 2006) dimenzióinak ÉNY-al való kapcsolatának vizsgálatokor azt állapította meg, hogy az öt dimenzióból az ÉFT (observing) dimenzió korrelál a legerősebben az ÉNY-al ( $r=0,42$ ). Éppen ez a dimenzió az, ami az általam alkotott mindfulness definíció lényege, tehát a mindfulness szintje és az ÉNY pozitívan korrelál. Ez a szinergikus kapcsolat meghatározó a DT transzformatív potenciáljának érvényesüléséhez.



18. ábra: Az Élményekre való NYitottság mértéke a Desztinációs Térben a Mindennapi Térhez képest az Mpedw mintában

*Forrás: Lengyel 2015d alapján saját szerkesztés*

**H1** – A Desztinációs Térben az Élményekre való NYitottság a Mindennapi Térben jellemző nyitottsághoz képest jelentősen megnő. – **Elfogadom.**

Az ordinális regresszió prediktor változói közül értelemszerűen kimaradt a Nem, tekintve, hogy a minta 100%-ban nőkből állt. A kor, iskolázottság és jövedelemszint egyike sem szignifikáns prediktora a nyitottság mértékének ( $p > 0,05$ ).

#### 4.2. Mindfulness alapú Turisztikai Szolgáltatások

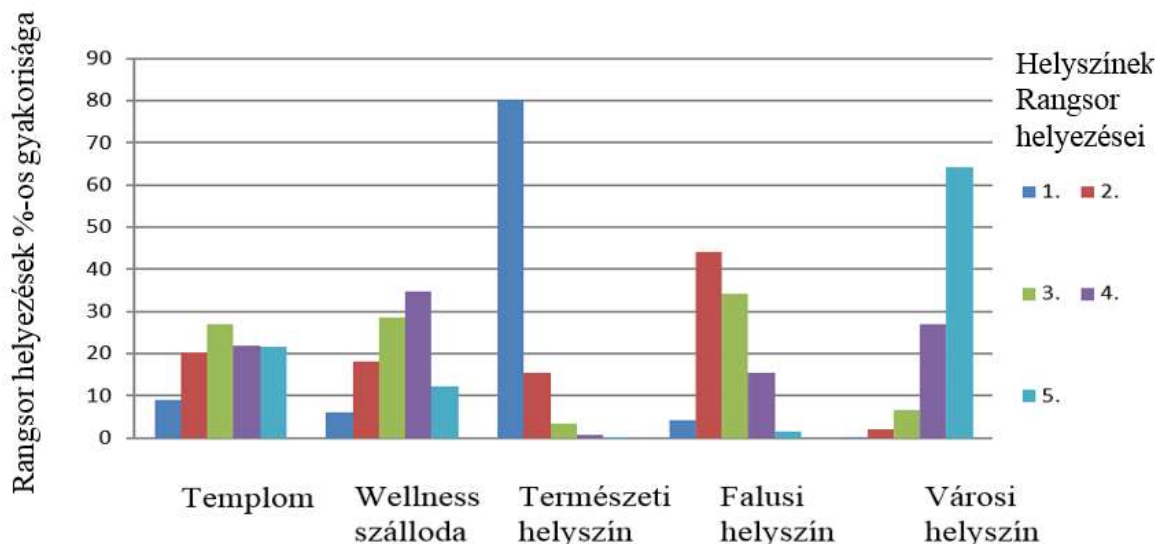
A rangkorrelációs tesztek eredményei:  $\rho = 0,108$  ( $p = 0,003$ );  $\tau = 0,088$  ( $p = 0,002$ ). Mindkét korrelációs együttható szignifikáns kapcsolatot mutat az ÉNY mértéke és a MATSZ-ok igénybevételének valószínűsége között. A mintában résztvevők átlagosan  $M = 63,4\%$  valószínűséggel próbálnának ki valamilyen MATSZ-t. Az ÉNY növekedésével párhuzamosan szignifikánsan nő annak az esélye, hogy a turista MATSZ-t vesz igénybe a DT-ben. A Mpedw potenciális wellness turistákból álló minta válaszadói átlagosan  $63,4\%$ -os valószínűséggel kipróbálnának valamilyen MATSZ-t a DT-ben. Mivel a az  $50\%$ -os valószínűség jelölése a skálán, vagyis, tehát nyitott attitűdöt sugall a kipróbálással kapcsolatban, az eredetileg 0-100 értékelésskálából képezhetünk egy igen-nem változót. Ebben az esetben a szolgáltatást kipróbálók 577 válaszadót jelentene, azaz a minta  $74,3\%$ -a valószínűleg kipróbálná a szolgáltatást. Nyilvánvaló, hogy a megfelelő ár-érték arány és a színvonalas marketingkommunikáció nagyban segítené a döntési folyamatot. Valószínűleg ennél is magasabb %-os arány volna elérhető akkor, ha a MATSZ ára és promóciója megfelelő. Az ár tekintetében megfontolandó az ilyen termékek TB támogatása. A korábban említett Mindful Nation UK, Britt kormány szintű mindfulness program ismeretében, a klinikai vizsgálatok tükrében, a MATSZ hazavihető jellegéből és transzformatív potenciáljából kiindulva az állami támogatás véleményem szerint nem egy utópisztikus gondolat.

**H2** – A potenciális wellness turisták (a továbbiakban PWT), amennyiben nyaralás közben erre lehetőségük volna, kipróbálnának valamilyen MATSZ-t. **Elfogadom.**

A kérdőívben öt potenciális helyszínt adtam meg, amely a DT-ben alkalmas lehet a mindfulness-el történő megismerkedésre (valamilyen MATSZ formájában). Az Mpedw válaszadóinak ezeket kellett sorrendbe rakni, kezdve azzal a helyszínnel, amely szerintük a legalkalmasabb.

A megadott helyszínek a következők voltak: Templom, Wellness szálloda (pl. erre kialakított helyiségben, medencében stb.), Természeti környezet (pl. csendes vízpart, erdő, mező stb.), Falusi ház szobája/kertje, Városi környezet. (Pl. egy csendesebb tér). Az eredményeket a 19. ábra mutatja. A válaszadók  $80,3\%$ -a a természeti helyszínt jelölte meg, mint a MATSZ-ok igénybevételére legalkalmasabb turisztikai helyszínt. A válaszadók  $64,2\%$ -a gondolta úgy, hogy az urbanizált közeg a legkevésbé alkalmas helyszín. Annak ellenére is, hogy a zárójeles példa egyértelműen egy urbanizált téren belüli puha teret (Ptér) definiált. A falusi környezet a második ( $44,1\%$ ) legalkalmasabb helyszín. Az alapján, hogy a jelenleg elérhető MATSZ-ok wellness helyszíneken találhatóak, a feltételezés az volt, hogy a PWT is ezt fogják favorizálni. Ehhez képest a Templomot is többen rangsorolták első helyre ( $9,1\%$ ), mint a wellness helyszínt ( $6\%$ ).

A turizmus szubjektív jóllétet javító hatását több kutatás igazolta már (NAWIJN 2010, RÁTZ–MICHALKÓ 2011). A gyakori utazások egészségjavító hatását is valószínűsítették a kutatók (GUMP–MATTHEWS 2000). Ugyanakkor az is bebizonyosodott, hogy a néhány napos vagy hetes nyaralások kedvező testi és pszichés hatásai gyorsan elenyésznek a hétköznapi életbe való visszatérés után (NAWIJN et al 2010, LENGYEL 2015d). Ezek az eredmények két szempontból relevánsak az értekezésemben. Az egyik a turisztikai termékek többségére jellemző térbeni "Elválaszthatatlanság" (Inseparability) elv, ami azt jelenti, hogy a turista a termékkel csak a Desztinációs Térben találkozhat, a termék immobilis, nem hazavihető.



19. ábra: A Potenciális Wellness Turisták által rangsorolt Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások igénybevételére potenciálisan alkalmas turisztikai helyszínek

*Forrás: Lengyel 2015d alapján saját szerkesztés*  
(A számokkal jelölt színek a helyezést jelölik)

Az előzőleg idézett hatásvizsgálatok ilyen típusú turisztikai termékekre vonatkoztak. A Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások ilyen szempontból különlegesek, hiszen a Desztinációs Térben megszerzett tudás hazavihető és tartósan használható. A másik szempont a magyar turizmus stratégia. A Gyógyító Magyarország Egészségipari Program egészségturizmust fejlesztő terveinek egyik várt eredménye a lakosság egészségi állapotának javulása. Amennyiben a vizsgálatba vont mintákon végzett nyaralási hatásvizsgálat eredményei egybeesnek az eddigi szakirodalmi eredményekkel, akkor a Gyógyító Magyarország Egészségipari Program célkitűzései, a magyar lakosság átlagos utazási gyakoriságát, tartózkodási idejét figyelembe véve, erősen megkérdőjelezhetők. Bár a nyaralások pozitív hatásainak gyors elenyészésére rendelkezésre állnak külföldi szakirodalmi eredmények, mivel ezek nem országos merítésű mintákon valósultak meg, hanem szűk alappopulációkból vett kis mintákon, valamint figyelembe véve, hogy a magyar turizmuskutatók még nem végeztek ilyen méréseket, a vizsgálat mindenképpen indokolt volt.

A nyaralások kedvező jólléti hatásainak szakirodalomban már megállapított gyors erodálódását saját vizsgálatom is visszaigazolta. A Htest esetében az átlagos hazatérés utáni hatás hosszúsága napokban mérve  $M=9,6$  ( $Sd=9,6$ ), míg a Hpszich-re ugyanezen a mutatók  $M=16,6$  ( $Sd=17,1$ ). A nyaralások kedvező testi és pszichés hatása az eddigi szakirodalmi adatoknak megfelelően gyorsan elenyészik. A szakirodalomban mért átlagos hatás hosszúság hazatérés után 2-4 hét (DE BLOOM et al. 2009). A szakirodalomban használt mintaméretekhez képest (DE BLOOM et al. 2009) az Mpedw mintamérete ( $n=777$ ) kimondottan nagy számú, és a metaanalízisben számbavett tanulmányok egyike sem használt országos merítésű mintát.

A binomiális logisztikus regresszió eredményeit a 5. táblázat foglalja össze. A táblázatban csak azokat a kombinációkat szerepeltetem, melyeknél a regresszió szignifikánsnak ( $p \leq 0,05$ ) bizonyult. A nyaralások hazatérés utáni hatásvesztésével kapcsolatos szakirodalomban (Google Tudós találatok) nem találtam arra vonatkozó adatokat, hogy az egyes demográfiai változók mennyiben prediktorai a hazatérés utáni hatás hosszúságának. Az esélyhányadosokat ( $\exp(B)$ ) és szignifikanciaszinteket tartalmazó 5. táblázatból az derül ki, hogy a koron és iskolázottságon kívül a két bináris függő változó is prediktorai egymásnak.

5. táblázat: A testi és pszichés hatás hosszának prediktorai

Változók	Kor	Iskolázottság	Htest	Hpszich
Htest2	p=0,019 exp(B)=1,024	p=0,036 exp(B)=1,169	p> 0,05	p=0,00 exp(B)=1,119
Hpszich2	p=0,010 exp(B)=1,027	p> 0,05	p=0,00 exp(B)=1,329	p> 0,05

*Forrás: Saját adatok alapján saját szerkesztés*

Ez utóbbi a regressziós vizsgálatot megelőző korrelációs teszt alapján (Kendall tau<sub>b</sub>=0,57) nem meglepő. A hosszabb testi hatás nagyobb valószínűséggel jósol hosszabb lelki hatást, mint fordítva. Ha egy nappal hosszabb a testi hatás, akkor 32,9% - kal nő annak a valószínűsége, hogy a lelki hatás a Hpszich2 átlag feletti kategóriája, amikor pedig a pszichés hatás a prediktor ez 11,9%. A kor esetében egy évnnyi növekmény a hosszabb testi hatás valószínűségét 2,4% - kal a pszichés hatásét 2,7%-kal növeli. Meglepő módon az iskolázottság is szignifikáns prediktora a hatás hosszúságnak. Mivel nem találtam erre vonatkozó szakirodalmi magyarázatot még hipotetikusan is nehéz volna magyarázni a kor és iskolázottság szignifikáns hatását. Az okok pontos felderítése további kutatást igényel.

#### 4.3. Mindfulness szintek közötti különbség

Mind a kétmintás t-próba, mind pedig a Mann–Whitney-féle U-teszt (6. táblázat) alapján kijelenthető, hogy a két minta mindfulness szintje szignifikánsan különbözik egymástól.

6. táblázat: A kétmintás t-próba és a Mann–Whitney U-teszt eredményei az Mtel és Mmed mintákra.

Kétmintás t-próba eredményei

t	df	p	átlag	SD	Cohen-d	Hedges-g
-10,711	47,277	<0,001	-29,564	2,760	3,115	3,109

A Mann–Whitney U-teszt eredményei

rang átlag (Mtel)	rang átlag (Mmed)	p	Z	U	Cliff-d
253,43	457,41	<0,001	-8,091	2443,000	0,780

*Forrás: Lengyel 2017b alapján saját szerkesztés*

A településvezetők (Mtel) átlagos mindfulness szintje (M = 35,86; SD = 17,71) jelentősen alacsonyabb, mint a rendszeresen mindfulness gyakorlatokat végzőké (M = 65,43; SD = 16,95). COHEN (1992) rangsora alapján a hatásméret mindhárom mutatónál nagy, a Cohen-d és Hedges-g esetében extrém nagy ( $\geq 1,4$ ). A CLIFF (1993) féle ordinális mutató értéke -1 és +1 közötti lehet, így a kapott eredmény szintén erős hatásnak minősül. PATTEN (2016) szerint a Cohen-d és Hedges-g mutatók a viselkedéstudományi kutatásokban nem szoktak 2-es érték fölé menni. Mivel itt mindkettő 3 feletti érték, ezeket nehéz értelmezni. Ordinális adatok esetében a Cliff-d a megfelelőbb mutató. A TFMS által mért mindfulness szint különbsége majdnem kétszeres a két csoport között. Ha a 100-as skálán mért ÉFT értékeit a MAAS 6-fokú skála értékeinek megfelelő értékekre alakítjuk, a skálaátlag 2,76 (SD = 1,52) (Mtel), illetve 4,46 (SD = 1,34) (Mmed). A gyakorlott meditálók és a nem meditálók mindfulness szintje között sok tanulmány talált

szignifikáns különbséget (HÖLZEL et al. 2007, NEWBERG et al. 2010), de a jelen vizsgálatban kapott különbség szakirodalmi szinten is nagynak minősül (BROWN–RYAN 2003, BAER et al. 2008, SINGH et al. 2014).

Az ok feltárása újabb méréseket igényelne. Egy lehetséges magyarázat az, hogy az Mmed minta nagyon szigorú szűrés eredményeképpen jött létre és a mintában maradt válaszadók régóta meditálnak és csak MTM-kat használnak.

**H3.** – Szignifikáns és jelentős különbség van a MTM rendszeresen végzőkből álló minta és az Mtel mindfulness szintje között. **Elfogadom.**

Az Mtel-t több korcsoportra bontásban megvizsgáltam. Szignifikáns különbség a legfeljebb 40 évesek ( $M = 31,64$ ;  $SD = 14,74$ ) és a 40 év felettiekénél ( $M = 38,04$ ;  $SD = 14,42$ ) volt kimutatható. Az egyutas ANOVA ( $F(1) = 11,30$ ;  $p < 0,001$ ), illetve a Mann–Whitney U-teszt ( $U = 16538,5$ ,  $Z = -3,219$ ,  $p < 0,001$ ) eredményei arra engednek következtetni, hogy a negyven év feletti településvezetők szignifikánsan magasabb mindfulness szinttel rendelkeznek, mint a 40 éves kor alattiak. A korrallal növekvő mindfulness szintet a korábbi szakirodalom is igazolja (HOHAUS–SPARK 2013). Az egyutas ANOVA és a Kruskal–Wallis-próba eredményei szerint a többi demográfiai változó (nem, iskolázottság, településméret) egyes csoportjai között nincsen szignifikáns különbség ( $p > 0,05$ ) a mindfulness szintjében. Az Mtel és Mtel2 Pearson és polychoric EFA „pattern” mátrixokból kalkulált faktorsúlyai küszöbérték (0,5) fölöttiek (MATSUNAGA 2015). Keresztöltés nem mutatkozott (7. táblázat).

7. táblázat: **Mtel és Mtel2 faktorsúlyok és kumulatív variancia**

Minta	Mtel	Mtel	Mtel2	Mtel2
EFA-ban használt mátrix	Polych.	Pearson	Polych.	Pearson
Általános 1	0,74	0,56	0,33	0,18
Általános 2	0,65	0,65	0,47	0,33
Általános 3	0,61	0,74	0,75	0,86
Szituáció specifikus 1	0,78	0,58	0,62	0,59
Szituáció specifikus 2	0,70	0,77	0,83	0,80
Szituáció specifikus 3	0,62	0,66	0,72	0,70
Kumulatív variancia	50,91%	45,40%	61,8%	40,90%

*Forrás: Lengyel 2017b alapján saját szerkesztés*

A kumulatív variancia minimálisan elvárt értéke a társadalomtudományi kutatásokban tipikusan 50–60 % közötti (PETT–LACKEY–SULLIVAN 2003). A 7. táblázat alapján kijelenthető, hogy a polychoric mátrixon (tehát az ordinális mérési szintnek megfelelő mátrixon) végzett EFA az Mtel és az Mtel2 esetében is nagyobb magyarázó erejű modellt eredményezett. A faktorok közötti korreláció az Mtel esetében  $r = 0,40$ ;  $p = 0,05$ , az Mtel2 esetében pedig  $r = 0,20$ ;  $p = 0,05$ . A VIF értékek 2,00 alattiak, ami megfelel a konzervatív szakirodalmi ajánlásoknak (Allison, 1999).

A faktorok megtartása szempontjából a PA teszt eredményét fogadtam el (COURNEY–GORDON 2013, VELICER ET AL. 2000), mely az Mtel és az Mtel2 esetén is 2 faktor megtartását javasolta. Szintén 2 komponens elfogadását támogatta a Kaiser-teszt (sajátérték > 1), az optimális koordináták teszt és az akcelerációs faktor teszt. Az Mtel polychoric EFA alapján a szituációra specifikus faktor felel a teljes variabilitás 37,25%-ért, az általános faktor a 13,66%-ért. Az Mtel2 esetében a szituációra specifikus faktor a variabilitás 40,0%-át az általános faktor a 21,8%-át határozta meg (7. táblázat). A CFA legfontosabb mutatóinak értékeit mutatja a 8. táblázat. Minden mutató megfelel a nemzetközileg elfogadott küszöbértékeknek. Kivétel a  $\chi^2$ , ami az Mtel esetében szignifikáns lett. Ez a nullhipotézis elvetését jelenti és ezzel azt, hogy a model nem illeszkedik megfelelően. Ugyanakkor több szerző is felhívta arra a figyelmet, hogy a  $\chi^2$  a  $n > 200$  mintánál szinte kivétel nélkül szignifikáns (SHULTZ–WHITNEY–ZICKAR 2014).

8. táblázat: Az Mtel és Mtel1 CFA illeszkedési mutatói

Illeszkedési mutatók	Küszöbértékek (cutoff)	Mtel (n=512) 2 faktor	Mtel1 (n=256) 2 faktor
Modell $\chi^2$	$p \geq 0,05$	$\chi^2=26,04$ (df = 8; p < 0,01)	$\chi^2=12,90$ (df = 8; p = 0,12)
CMIN/df	$\geq 1; \leq 5$	3,24	1,61
RMSEA	$\leq 0,06$	0,06	0,05
SRMR	$\leq 0,05$	0,04	0,042

*Forrás: Lengyel 2017b alapján saját szerkesztés*

A térelméleti szempontból kijelenthető, hogy a pszichológiai térben az egyénhez közelebb lévő konkrét, vagy másszóval szituációra specifikusan megfogalmazott állítások és az egyéntől távolabb lévő, általánosan kontextualizált állítások szignifikánsan más viszonyulást hoznak létre a mindfulness tekintetében. A szituációra specifikus skála elemek jóval nagyobb mértékben határozzák meg a variabilitást, tehát sokkal nagyobb a magyarázó erejük, mint az általános elemeknek. Ez megfelel annak a korábban tárgyalt elvnek, miszerint a MTM és általában a meditációs hagyományok számára az itt-és-most - ban van elrejtve a végső valóság. Összecsengenek az eredmények a Konstruktum Szint Elmélettel is, hiszen a válaszadók az itt-és-most - ra vonatkozó ÉFT-ot elsődlegesen a konkrét, azaz kisebb pszichológiai távolságú állításokkal hozták összefüggésbe. A diszkontálás jelensége is tetten érhető. Minél távolabb (általános állítások) vagyunk az itt-és-most - tól (konkrét állítások) annál inkább leértékelődik a mindfulness jelentősége.

A saját fejlesztésű mindfulness szintet mérő mindfulness skála kétdimenziós faktorstrukturát mutat, megfelelően az elemek pszichológiai térben való kétféle pozicionálásnak. A válaszadók az ÉFT-ot elsődlegesen a pszichológiai térben hozzájuk közelebb eső konkrét skála elemekkel társítják, azaz a pszichológiai térben diszkontálják a mindfulness-t.

#### 4.4. Google Trends vizsgálatok

A 9. és 10. táblázatokban láthatók a meditációra, illetve mindfulness-re vonatkozó fontosabb adatok. Az értekezés fő mondanivalója szempontjából elegendő volt azt kideríteni, hogy az elmúlt néhány évben a vizsgált keresőkifejezések növekvő, csökkenő vagy stagnáló népszerűséget mutatnak.

9. táblázat: A „meditate”, „meditation” keresőkifejezés és kapcsolt kifejezések népszerűségének alakulása 2014-2017 között

Trendek a regressziós elemzések alapján	Előfordulási gyakoriság a mintában	%-os arány a mintában
Növekvő	90	<b>89,2</b>
Stagnáló	9	8,9
Csökkenő	2	1,9
Összesen:	101	100

*Forrás: Google Trends adatok alapján saját szerkesztés*

10. táblázat: A „mindful” és „mindfulness” keresőkifejezés és kapcsolt kifejezések népszerűségének alakulása 2014-2017 között

Trendek a regressziós elemzések alapján	Előfordulási gyakoriság a mintában	%-os arány a mintában
Növekvő	73	<b>100</b>
Stagnáló	0	0
Csökkenő	0	0
Összesen:	73	100

*Forrás: Google Trends adatok alapján saját szerkesztés*

A fenti táblázatok alapján kijelenthető, hogy globális szinten mind a „meditate”, „meditation”, mind pedig a „mindful”, „mindfulness” és a hozzájuk társítható keresőkifejezések relatív keresési népszerűsége az elmúlt három évben növekvő tendenciájú. A mindfulness esetében látható markánsan egyértelmű trend egyik lehetséges magyarázata az, miszerint a keleti típusú meditációk 80-as évek elején elkezdődő klinikai vizsgálatai és a téma iránti tudományos érdeklődés azóta is exponenciálisan nő (AMRA 2017). Mivel a tudományos közleményekben a mindfulness és nem elsősorban a meditáció szó vált uralkodóvá, a nagyközönség a modern tudomány megbízható eredményeit a mindfulness-el társította. A mindfulness szónak emiatt és az erre alapozott egyre több tanfolyam eredményeképpen is, egyre erősebb marketing értéke van. Ezek a hatások magyarázhatják azt is, hogy a MTM csoportjába alapvetően beletartozó olyan meditációs technikákat jelölő angol keresőkifejezések mint a „zazen meditation”, „samatha meditation” vagy „dynamic meditation” stagnáló népszerűségűek az utóbbi években. A „meditate, meditation, mindful, mindfulness” alapszavakra alapuló keresőkifejezések dinamikusan növekvő népszerűségének egy másik szintű magyarázata az, miszerint az egyre súlyosbodó szocio-ökológiai válság eredményeképpen már zajlik az a világszemléleti paradigmaváltás mely a fogyasztói értékrendtől egy spirituálisabb központú életforma felé mozdít el. Nyilvánvaló, hogy a listában szereplő keresőkifejezéseket használók nem mindegyike potenciális turista vagy wellness turista. Ugyanakkor a Mmed minta demográfiai profiljából következtetve a többségük valószínűleg középkorú és iskolázott. Mivel a vizsgált kifejezésekre az adott időszakban érkezett keresések döntő többsége magas életszínvonallal bíró országokból érkezett (pl. USA, Ausztrália,

Egyesült Királyság, Hollandia, Norvégia, Írország, Kanada, Új Zéland, Svájc) a valószínűsíthető magasabb szintű iskolázottság egyben átlag feletti jövedelmet is jelent. A kifejezéseket megadóknak többségének demográfiai profilja nagy valószínűséggel megegyezik a tipikus wellness turista demográfiai profiljával.

A 11. és 12. táblázatokban a KSH 2017-es adatai alapján a kereskedelmi szálláshelyek vendégéjszakáinak száma alapján rangsorolt első hat, hazánk számára legfontosabb turisztikai

**11. táblázat: A „meditáció” keresőkifejezés népszerűségének trendjei hazánk fontosabb turisztikai küldő országaiban**

Ország	Németorsz.	USA	UK	Ausztria	Csehorsz.	Olaszorsz.
Google	↑ 2010	↑ 2011	↑ 2010	↑ 2012	↑ 2012	↑ 2013
YouTube	↑ 2008	↑ 2008	↑ 2008	↑ 2012	↑ 2015	↑ 2009

(↑ azt jelzi, hogy az adott évtől a keresési népszerűség folyamatosan nő)

*Forrás: Google Trends és KSH 2017 adatok alapján saját szerkesztés*

**12. táblázat: A „mindfulness” keresőkifejezés népszerűségének trendjei hazánk fontosabb turisztikai küldő országaiban**

Ország	Németorsz.	USA	UK	Ausztria	Csehorsz.	Olaszorsz.
Google	↑ 2005	↑ 2006	↑ 2008	↑ 2011	↑ 2013	↑ 2010
YouTube	↑ 2012	↑ 2011	↑ 2012	-	↑ 2016	↑ 2011

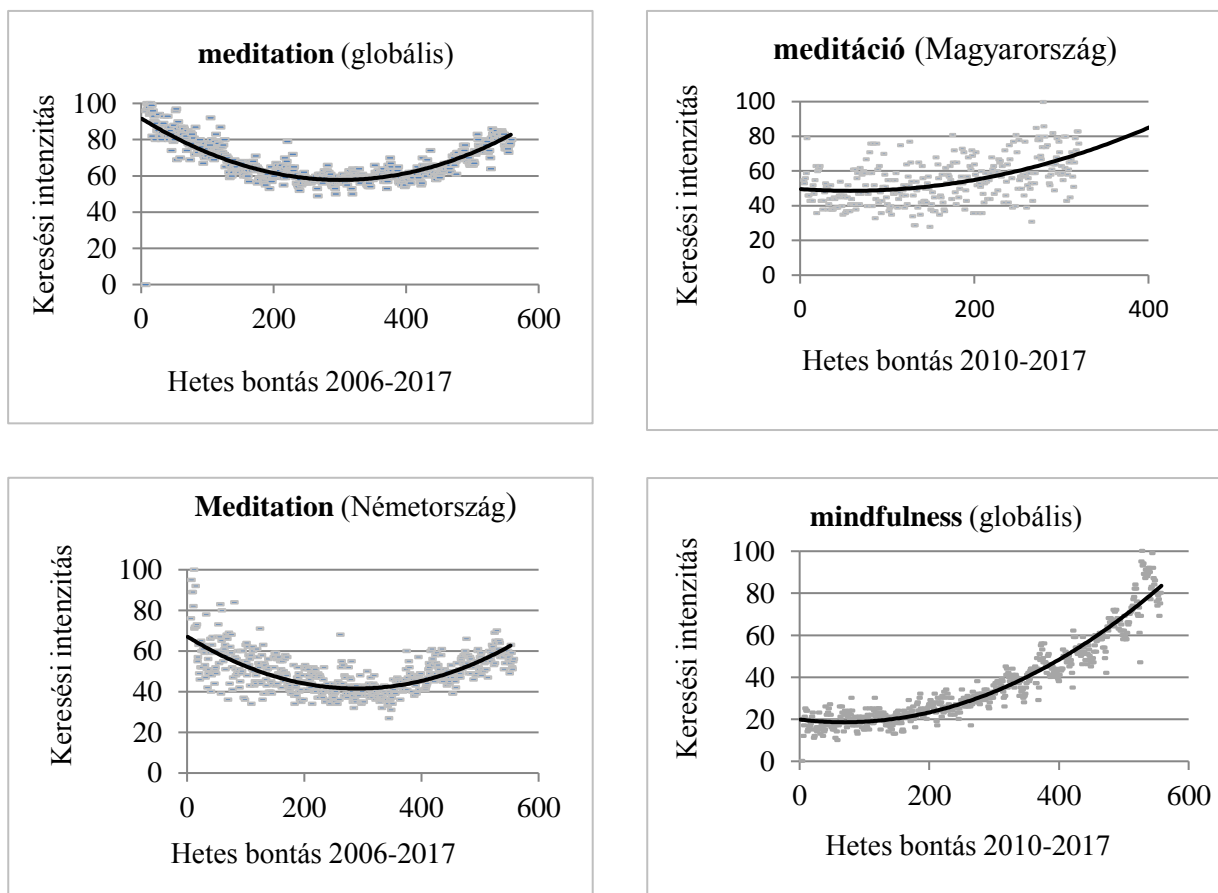
(↑ azt jelzi, hogy az adott évtől a keresési népszerűség folyamatosan nő)

*Forrás: Google Trends és KSH 2017 adatok alapján saját szerkesztés*

küldőország „meditáció” és „mindfulness” keresőkifejezésekre vonatkozó trendjei láthatók. A trendek irányát nyíllal jelöltem és megadtam az évet, amittől kezdve folyamatosan növekvő a keresési népszerűség. A két kereső szót minden ország saját nyelvén próbáltam ki először. Amennyiben a Google Trends nem talált elég értékelhető adatot (pl. Csehország), a „mindfulness”, illetve „meditation” angol kifejezésekkel próbálkoztam. A táblázatokból egyértelműen kiderül, hogy mindkét keresőkifejezés népszerűsége nőtt az utóbbi öt évben, Csehország kivételével. Magyarország esetében a „mindfulness” kifejezés keresési népszerűsége 2012 óta (YouTube adat nincs), a „meditáció” kifejezésé pedig 2006 óta nő (YouTube-on 2013 óta stagnál) folyamatosan. Mivel az összes (174) keresési kifejezés regressziós illesztését nem tudom képpel ábrázolni önkényesen kiválasztottam négyet, melyeket a 20. ábrán szemléltetek.

Terjedelmi okok miatt nem közlöm az összes keresőkifejezés regressziós ábráját. A 20. ábrán két globális és két regionális adatokból számolt regresszió görbéi láthatók a meditáció, meditation (angol, globális), meditation (Német) és mindfulness (globális) kereső kifejezésekre. Az utóbbi hét évben mind a négy kifejezés keresési népszerűsége folyamatosan nő. A meditation (globális) és a Meditation (német) kifejezések keresési adatait 2006 - től közöltem, mivel így jól látszik, hogy a növekedési trend kezdete mindkét kifejezés esetén a 2007-2010 közötti válság idejére esik. További kutatási lehetőség annak a kiderítése, hogy a gazdasági válság valóban okozati viszonyban van-e a vizsgált keresőkifejezések népszerűségének változásával.





20. ábra: 4 keresőkifejezés regressziós illesztései az idősoros adatok alapján

*Forrás: Google Trends adatok alapján saját szerkesztés*

Össességében elmondható, hogy világszerte és hazánk legfontosabb turisztikai küldőországaiban is folyamatosan nő a MTM iránti érdeklődés.

**H4.** – Világszerte és hazánk néhány fontos turisztikai küldőországában az utóbbi években nő a Mindfulness Típusú Meditációk iránti érdeklődés. **Elfogadom.**

#### 4.5. Fenntarthatósági prioritások térbeli diszkontálása

A településvezetőket a hosszútávú fenntarthatóság szempontjából kiemelt fontosságú szereplőknek tartom, ezért a nem címszavas (pl. környezetvédelem), a TKV-vel és a SZV-al összefüggő válaszaikat táblázatosan is összefoglaltam (13. táblázat). Vastagon szedetten láthatók azon kifejezések, melyek a korábbi definíciók szerint a TKV és SZV alá sorolhatók.

A települési szintet a közösség kohéziójával kapcsolatos esetek dominálják. Ez megerősíti azoknak a kutatásoknak a relevanciáját, melyek a közösségi kohézió problémáiról számolnak be (SKRABSKI–KOPP 2008). Országos szinten elsődlegesen (és nem meglepő módon) politikai jellegű kritériumok fogalmazódtak meg. Globális szinten markánsan megjelennek azok az esetek, melyek jelentős átfedést mutatnak a TKV és SZV értekezésbeli definíciójával. A SZV jelentésének nagyfokú szórása miatt jogosan merülhet fel a kérdés, hogy a statisztikai analízis szempontjából mennyiben tekinthető relevánsnak a szemléletváltás és egyáltalán értelmezhető-e így a térbeli diszkontálás. Válaszként LENGYEL (2017a) kutatását idézem: “A szemléletváltás a szintenkénti jelentésektől (közösségi kohézió, politika/korrupció, ökológiai szemléletváltás) függetlenül befelé irányultságot, a megoldást első lépésben belül kereső attitűdöt jelez, szemben az olyan prioritásokkal, mint az állami segítség, több forrás, nagyobb jövedelem, befektetők, több gyermek, munkahelyek stb. Ebből a szempontból a szemléletváltás címszavas esetei a diszkontálás

szempontjából relevánsnak tekinthetők, pontos jelentésük ismerete nélkül is.” (LENGYEL 2017a, p.193). A környezetvédelem esetén sokkal homogénebb válaszok születtek.

13. táblázat: **Településvezetők területi szintenkénti, nem címszavas, környezetvédelemmel és szemléletváltással kapcsolatos prioritásai**

SZEMLELETVÁLTÁS	<p>TELEPÜLÉSI SZINT</p> <p>1. Szemléletváltás, a helyi emberek minél nagyobb aktivitása; 2. Tudatformálás; 3. szemléletváltás (a lakosság bevonása); 4. Szemléletváltás a lakó- és a közvetett környezetünk védelme; 5. Szemléletváltás, a települések termelőeszközeinek visszaszolgáltatása; 6. Szemléletváltás, a közösség erősítése a településen; 7. Szemléletváltás a közteherviselésben; 8. Szemléletváltás, nagyobb lokálpatriotizmus (nem csak lakóhely).</p> <p>ORSZÁGOS SZINT</p> <p>1. A politikai torzszalkodás megszüntetése; 2. Szemléletváltás az emberek részéről; 3. Szemléletváltás a kormány részéről; 4. Szemléletváltás, korrupciómentesség; 5. Szemléletváltás, a korrupció felszámolása; 6. Szemléletváltás, például az egészségügyet az oktatást illetően; 7. Szemléletváltás bizonyos területeken; 8. Szemléletváltás a munkához való hozzáállásban; 9. Szemléletváltás a meglévő források felhasználásában; 10. Szemléletváltás (öngondoskodás); 11. Szemléletváltás az újraelosztásban; 12. Szemléletváltás, politikamentesség; 13. Szemléletváltás minden szinten; 14. <b>Szemléletváltás a környezetvédelem területén</b>; 15. Szemléletformálás, pozitív gondolkodás.</p> <p>GLOBÁLIS SZINT</p> <p><b>1. Szemléletváltozás a Föld tűrőképességével kapcsolatban; 2. Szemléletváltás (jó nagy); 3. Szemléletváltás és a megállapodások betartása; 4. Szemlélet- váltás az életmódban; 5. Szemléletváltás a környezetvédelem területén; 6. Szemléletváltás a fogyasztásban; 7. Szemléletváltás – ne szipolyozzuk ki a Földet; 8. A pazarlás megszüntetése; 9. Szerényebb élet- mód; 10. Szemléletváltás, több tanulás; 11. Szemléletváltás, összefogás és megegyezés a globális kérdésekben; 12. Szemléletváltás, nem a gyermek tart el engem; 13. Szemléletváltás, ami az egyénnél kezdődik és az ország szintjén ér véget; 14. Szemléletváltás, a környezetvédelem tudatosítása oktatással az emberekben; 15. Szemlélet- váltás minden szinten, a gazdagok részéről több perspektivikus cél támogatása; 16. Szemléletváltás, ami a kizsákmányolást minden tekintetben elítéli; 17. <b>Szemlélet- váltás, a fogyasztás jelentős visszafogása</b>; 18. Szemléletváltás a föld „művelése” tekintetében: környezetbarát művelés.</b></p>
	<p>TELEPÜLÉSI SZINT</p> <p>1. A környezeti kultúra fokozása; 2. Környezetbarát munkahelyek létrehozása; 3. A környezetvédelem erősítése; 4. Környezettudatosság; 5. A környezet védelme.</p> <p>ORSZÁGOS SZINT</p>

KÖRNYEZETVÉDELEM	<p>1. Környezettudatos magatartás; 2. Környezettudatos életszemlélet; <b>3. A környezet- tudatosság erősítése</b>; 4. Környezettudatos gondolkodás; <b>5. Környezetvédelem, a fenntarthatóság elsődlegessége</b>; <b>6. Környezetvédelem, környezet- védelem, környezetvédelem.</b></p> <p>GLOBÁLIS SZINT</p> <p>1. Környezetvédelem (tisztá levegő, tiszta víz); 2. Környezettudatosság; <b>3. A környezetvédelem magas szintje</b>; <b>4. Környezetvédelem, környezettudatos éltmód</b>; <b>5. A környezetvédelmi szempontok fontossága</b>; 6. A környezetvédelmi szabályok betartása; 7. <b>A környezetvédelemre törekvés erősítése</b>; <b>8. A környezetvédelemre nagyobb hangsúly</b>; <b>9. A környezetvédelemre még nagyobb hangsúly</b>; <b>10. Környezetvédelem, szemléletváltás</b>; <b>11. Környezetvédelem, ökológiai szemléletváltás</b>; <b>12. Környezetvédelem, a fenntarthatóság elsődlegessége</b>; <b>13. A környezetvédelem maximális előtérbe helyezése</b>; 14. Környezetvédelem legmagasabb fokon; 15. A környezetvédelem komplex szemléletű kezelése; <b>16. A környezetvédelem javítása</b>; <b>17. Környezetvédelem (és minden, ami ezzel jár, tehát a fogyasztás csökkentése)</b>; 18. Környezetünk tudatos védelme; 19. Környezetünk megóvása; 20. Környezettudatosság, vizek védelme; 21. Környezettudatosabb szemlélet; 22. Környezettudatos gondolkodás; 23. Környezet- tudatos élet; 24. Klímavédelem; 25. Szelektív hulladékszállítás, feldolgozás, újrahasznosítás; <b>26. A környezetvédelem prioritása</b>; <b>27. A környezet- védelem komolyan vétele</b>; 28. Környezetvédelem állami beavatkozással; <b>29. Környezettudatosság-környezetvédelem</b>; 30. Környezettudatos életmód (a multcégek környezetkárosítóanyag-kibocsátásának csökkentése); <b>31. A kizsákmányolás (azaz a természet, az egyes népek, csoportok egymás elleni kizsákmányolása) megszüntetése</b>; <b>32. Kevesebb pazarlás</b>; 33. Kevesebb repülőjárat, kevesebb fosszilis energiát használó jármű.</p>
------------------	--

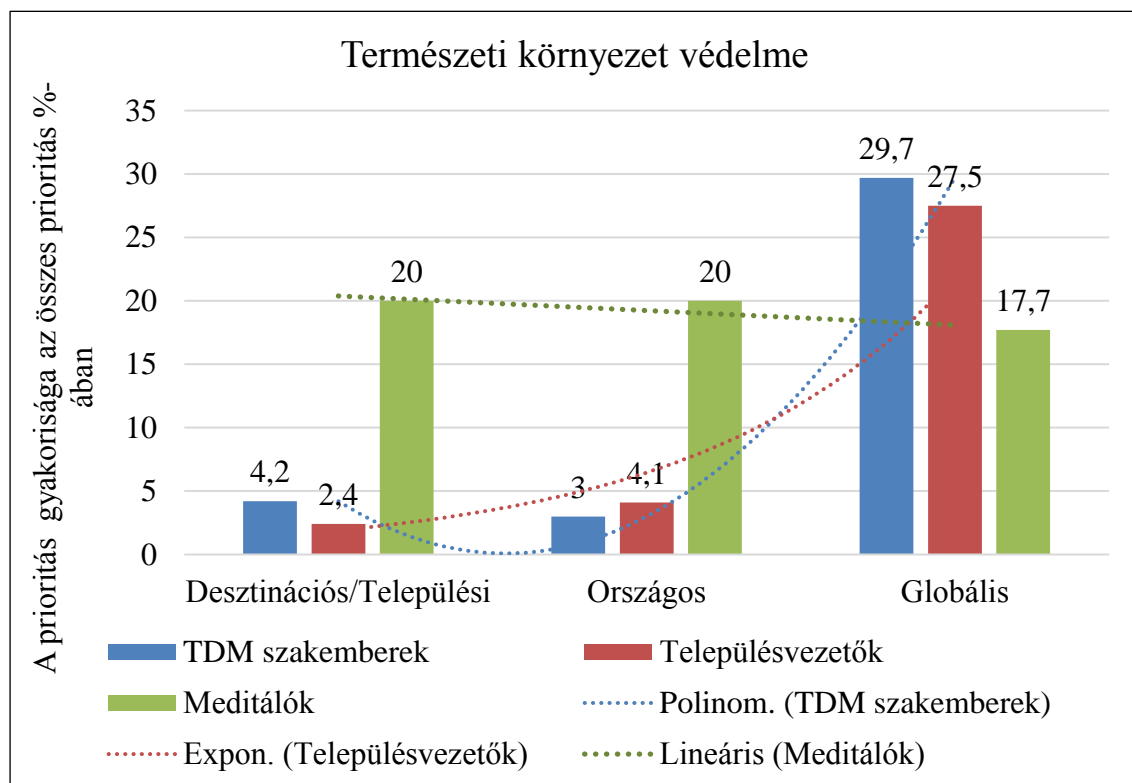
*Forrás: Lengyel 2017a alapján saját szerkesztés*

Annak, hogy a válaszadók a címszavas “környezetvédelem” eseteken olyasmit értettek, ami nem a TKV-el kapcsolatos kicsi a valószínűsége, mivel az önkormányzatokra kötelező törvényi előírások (1991. évi XX. törvény, 1995. évi LIII. törvény) és a Local Agenda 21 programok TKV hangsúlya, valamint a környezetvédelem közbeszédben gyakori értelmezése olyan tényezők, melyek a jelentéseket a TKV-hez közel vagy azzal megegyezően valószínűsítik. A TKV és SZV szoros összefüggését jelzik az olyan esetek, mint “szemléletváltás a környezetvédelem területén” vagy “környezetvédelem (és minden, ami ezzel jár, tehát a fogyasztás csökkentése)”. Ezt az összefüggést a korrelációs vizsgálat is megerősítette. A három szinten egy változóban összegeztem a SZV és TKV előfordulásait. Az így kapott két származtatott változó Spearman korrelációja erős kapcsolatot ( $\rho=0,73$ ,  $p=0,000$ ) mutat, azaz aki az egyik prioritást kiválasztotta valamelyik szinten, az nagy valószínűséggel a másikat is kiválasztotta.

A Mmed mintában 31 válaszadó adott a térbeli diszkontálás szempontjából értékelhető válaszokat. Ebben a mintában címszavas válaszok nem voltak a TKV-vel és SZV-al összefüggésben, mindkét kulcsprioritást minimum két szóval definiálták a válaszadók. A jelentés szempontjából kritikusabb “szemléletváltás” kategória alá a következő kifejezések kerültek besorolásra:

“ökológiai szemléletváltás” (7), “a természet körforgását követő életmód”, “mentális/gondolkodásbeli változás”, “közös érdekek felismerése”, “szeretet, elfogadás és egymás megbecsülése”, “tisztá tudat”, “világszemléletbeli változás” (9), “meditáció révén annak megértése, mi az igazi boldogság”, “meditáció” (6), “bölcesség és könyörületesség”, “az interdependencia felismerése”, “a javak igazságos elosztása” (5), “a konzumerizmus csökkentése” (5), “fogyasztás csökkentés” (3), “együttműködés és a vezetők fenntartható gondolkodása”, “érdekeltek bevonása a döntésekbe, a nagy cégek uralmának a csökkentése”, “hosszútávú vízió a társadalom számára” (3), “olyan világszemlélet, mely az embert a természet részének tekinti”, “paradigmaváltás a kapitalizmus és konzumerizmus terén”, “a közös érdekek felismerése” (4), “a GDP helyett olyan indikátorok, mint a Bruttó Nemzetközi Boldogság”, “az interkonnektivitás felismerése” (4), “a személyes felelősség felismerése a fenntarthatóságban”, “javak és a tudás megosztása szegényebb országokkal”, “a narratívák, normák, és szerepek változása”, “egymás meghallgatás, megértése, könyörületesség”. Zárójelben jeleztem a többszöri előfordulások számát. A Mtdm minta telefonos adatrögzítésekor az időkorlátok miatt a két prioritás eleve címszavakban került lejegyzésre, így a címszavas esetek a SZV-re és TKV-re adott definíciókkal egybeesnek.

A 21. és 22. ábrák mutatják a három minta esetében a két kulcsprioritás relatív súlyát a három területi lehatároláson, valamint a regressziós görbéket. A fenntarthatósági szlogenek közül legtöbbet hangoztatott „Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan.” mondatból az első rész, „Gondolkodj globálisan”, a Mtel minta esetén minkét prioritás, az Mtdm esetében pedig a TKV vonatkozásában megvalósulni látszik. A helyzet azonban nem nyilvánvaló. Egyfelől, ahogyan korábban rámutattam, ennek a szlogennek négyféle változata is megjelenik a fenntarthatósággal kapcsolatos szakirodalomban és mind a négy racionálisan indokolható a kontextustól függően.

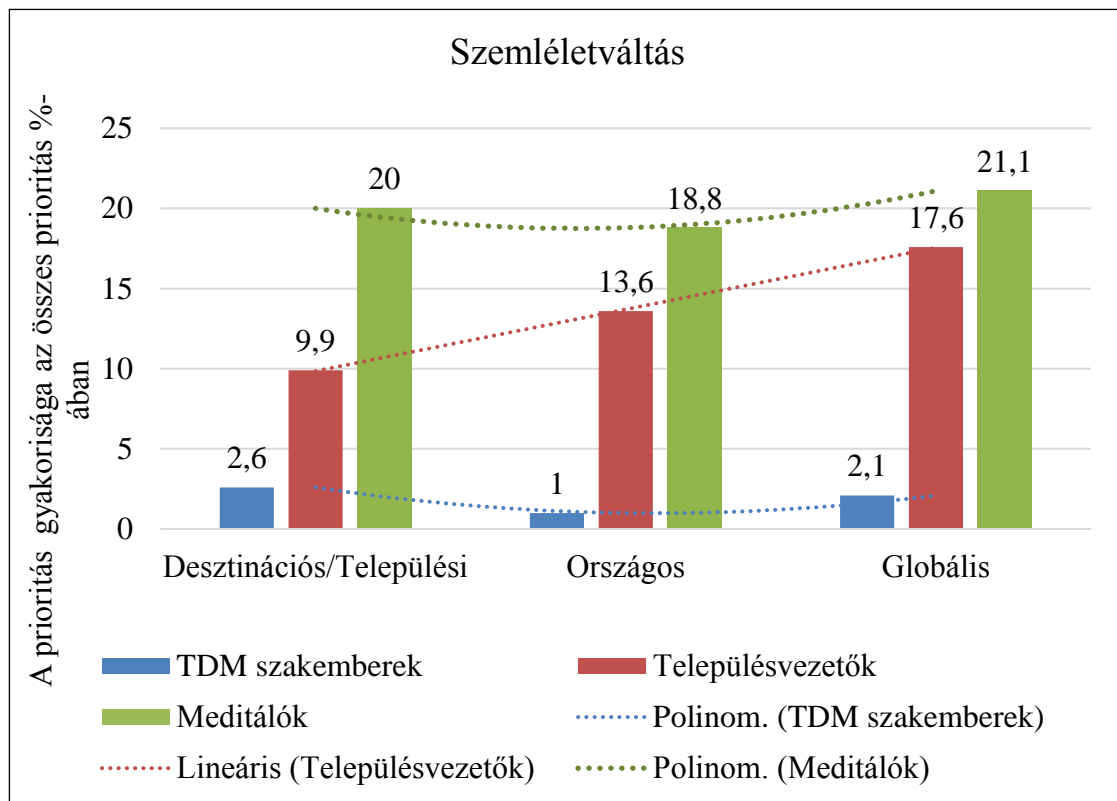


21. ábra: A „Környezetvédelem” prioritás relatív súlya és diszkontálása  
 Forrás: Saját adatok alapján saját szerkesztés

Másfelől olyan háttér tényezők is hatással lehetnek erre a fajta diszkontálási mintázatra, amivel kapcsolatban kevés a kutatási anyag. A diszkontálást (legyen az térbeli, időbeli, társadalmi, valószínűségi) az „itt és most” - tól, mint referenciaponttól távolodva igazolták, azaz a vizsgált

dolog értéke vagy jelentősége ezen ponttól távolodva csökken. Mivel a településvezetők esetében mindkét kulcsváltozó többi prioritáshoz viszonyított jelentősége nő, inkább „fordított diszkontálásról” beszélhetünk.

*A rendszeresen meditálók eredményei egybecsengenek azon korábban idézett szakirodalmi megállapításokkal, miszerint a MTM képes világszemléleti és értékrendbeli változást katalizálni. Esetükben a Települési-Globális végpontok között nagyon kismértékű és pozitív diszkontálás mutatkozik. Az eredmény a szintén korábban több helyen is elemzett sunyata elv (teljes interkonnektivitás és interdependencia) érvényesülésére is szép példa.*



22. ábra: A „Szemléletváltás” prioritás relatív súlya és diszkontálása

*Forrás: Saját adatok alapján saját szerkesztés*

Ugyanezen két pólus között a szemléletváltást a TDM szakemberek diszkontálják pozitívan, míg a rendszeresen meditálók és a településvezetők negatívan diszkontálják, de az előbbiek nagyon csekély mértékben. A szemléletváltás pozitív diszkontálása a TDM vezetők esetében azért kezelendő óvatosan, mert relatív súlyát tekintve a szemléletváltás elhanyagolható jelentőségű. Míg a Gifford et al. (2009) vizsgálatban (ahol szintén fordított térbeli diszkontálást mértek a három szinten át) -33%-os diszkontálás tapasztalható a Globális és a Települési szintek között, addig a magyar településvezetők és TDM szakemberek a környezetvédelem jelentőségét csaknem háromszorosan diszkontálták (14. táblázat).

Felvetődhet, hogy a TDM szakemberek azért értékelték a két prioritást a turisztikai fenntarthatóság szempontjából csekély jelentőségűnek, mert úgy gondolják, hogy az azt befolyásoló érdekeltek szemlélete megfelelő és a természeti környezettel sincsenek túlzott problémák. Ennek analógiájára természetesen az is felvetődhet, miszerint a településvezetők azért diszkontálják mindkét prioritást meredeken, mert úgy érzik, hogy lokálisan nincsen túl sok teendő sem a környezetvédelemmel, sem pedig a szemléletváltással, míg országosan és főleg globálisan sokkal inkább. Schultz et al. így fogalmazza meg a dilemmát: „Térbeli elfogultságról (spatial bias) vagy a valóság pontos érzékeléséről (accurate perception) van-e szó (SCHULTZ et al. 2014, p.285)? Mivel a környezet állapotának objektív és szubjektív értékelése szignifikánsan összefügg (GIFFORD et al 2009,

SCHULTZ et al. 2014) és Magyarország az EPI (Environmental Performance Index-Környezeti Teljesítmény Index) alapján 180 ország közül a 28. (HSU et al. 2014), a környezetvédelem prioritás esetében ez a hipotézis vonzónak tűnik.

14. táblázat: **A diszkontálás területi szintek közötti mértéke**

Minta	Prioritás	Globális ↓↑ Országos %	Országos ↓↑ Települési/ Desztinációs %	Globális ↓↑ Települési/ Desztinációs %
Mtel	Körny.véd.	-84,8	-37,1	-90,4
	Szeml.vált.	-19,1	-24,1	-38,5
Mtdm	Körny.véd.	-89,9	28,6	-85,9
	Szeml.vált.	-52,4	61,5	19,2
Mmed	Körny.véd.	11,5	0,0	11,5
	Szeml.vált.	-10,9	6,0	-5,2

*Forrás: Lengyel 2017a alapján saját szerkesztés*

(↓↑ azt jelentik, hogy a diszkontálás mindkét lehatárolás felé megvalósulhat bizonyos mintán és prioritás esetén)

A környezeti problémák Települési-Globális pólusok közötti erős negatív diszkontálása egyes szerzők szerint annak is köszönhető, hogy a klímaváltozás és egyéb globális környezeti problémák egyre intenzívebben vannak jelen a médiában (DUNLAP–GALLUP–GALLUP 1993, GIFFORD et al. 2009). A magyarázatot tovább bonyolítják egyes korábbi kutatások. DUNLAP et al. 1993-ban reprezentatív felmérést végzett Magyarországon, melyben a válaszadók 48%-a úgy gondolata, hogy települési szinten a környezet állapota „rossz”, vagy „nagyon rossz”. (DUNLAP–GALLUP–GALLUP 1993, p.12). VARJÚ (2013) kutatásában az önkormányzatok 77%-a szerint van mit javítani a települések környezeti és környezetvédelmi állapotán. Ezek az eredmények ellentmondani látszanak a környezetvédelem erős negatív térbeli diszkontálásának. Az ellentmondás egyik feloldását jelenhetné az, ha feltételezzük, annak ellenére, hogy a településvezetők ismerik a helyi környezeti problémákat, annyi sürgető rövidtávú problémával kell megküzdeniük, hogy a környezetre nem jut sem idő, sem energia. Települési szinten a Demográfia, Források, Infrastruktúra, Keresetek, Munkahelyek, mint kategóriák alá kódolt esetek adják az összes fenntarthatósági prioritások 66,8 %-át, ami alátámasztani látszik ezt a feltevést (15. táblázat). Más lehetséges magyarázatok is vannak azonban. A WVS 2014-ben végzett reprezentatív felmérésében a magyar megkérdezettek 77,6 %-a gondolta azt, hogy a kormánynak kéne elsődlegesen csökkenteni a környezetszennyezést, mégpedig úgy, hogy az egyéni szinten ne kerüljön semmibe. Bár ott a megkérdezettek az általános magyar populációt reprezentálják, az eredmények a személyes, itt és most létező felelősség háritására utalnak. Ugyancsak szerepet játszhat a megfelelő döntési kompetenciák hiánya.

FODOR (2016) és FODOR et al. (2016) szerint csökkent az önkormányzatok fenntarthatóságot befolyásolni képes döntési autonómiája és nem rendelkeznek elég erős jogosítványokkal a klímavédelem területén sem. Miközben ezzel egyetértek, így is rengeteg lehetőség volna a cselekvésre. A Klímabarát Települések Szövetségének (KTSZ) a magyarországi települések 1 % - a a tagja. (!) A tagtelepülések tevékenységét szemlélve kiderül, hogy a rendeletalkotáson kívül

számos más módja is van a fenntarthatóság erősítésének. Említhetnénk a nyírbátori „autómentes napokat”, az alsómocsoládi saját fizetőeszközt vagy az albertirsai szemléletformáló képzéseket.

**15. táblázat: Az életminőséget települési és országos szinten jelentősen befolyásoló prioritások**

Prioritás csoportok	Települési	Országos
Demográfia	<b>15,6 %</b>	<b>9,4 %</b>
Források	<b>17,8 %</b>	3,3%
Munkahelyek	<b>26,1 %</b>	<b>17,8%</b>
Infrastruktúra	<b>6 %</b>	0,6%
Keresetek	1,3%	<b>7,7%</b>
Összesített érték	66,8%	38,8%

*Forrás: Lengyel 2017a alapján saját szerkesztés*

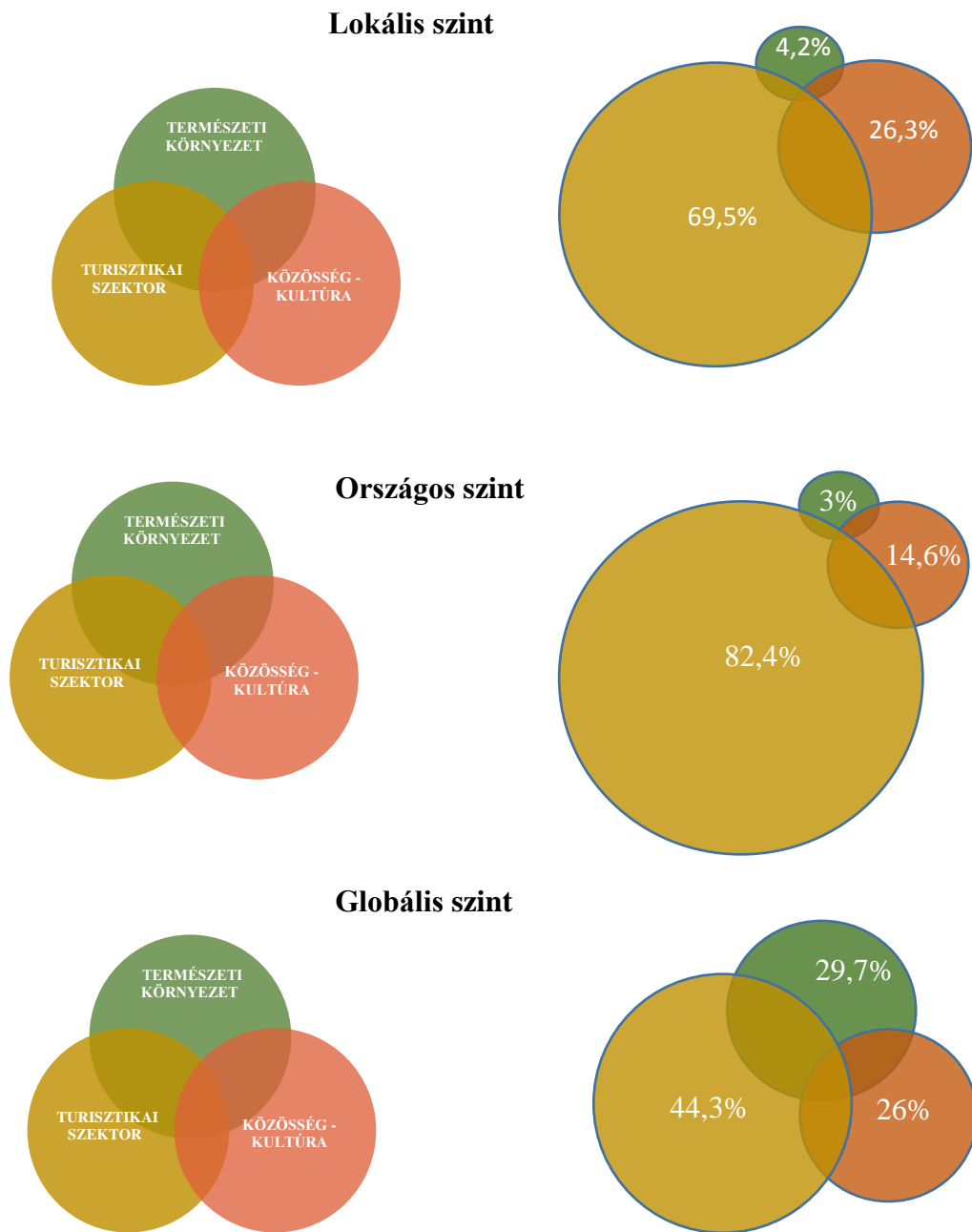
A szemléletváltás tekintetében még nehezebb a helyzet, mivel semmiféle összehasonlító irodalom nem áll rendelkezésre. Ugyanakkor az értekezés egyik fő üzenete éppen az, hogy a fogyasztói világszemlélet megváltozása nélkül nem lehetséges hosszútávú fenntarthatóság. A szemléletváltás kisebb mértékű diszkontálásának egy lehetséges magyarázata az, hogy a klímaváltozással és a környezetvédelemmel ellentétben ez a prioritás a médiában szinte alig jelenik meg. Nyilván nem véletlenül, hiszen ez a rendszer szempontjából és egyéni szinten is a leginkább „húsbavágó” konzekvenciákkal bíró kritérium.

A rendszeresen medítálók két végpont közötti enyhe negatív diszkontálását magyarázhatja az is, hogy úgy érzik, rajtuk kívül sokan vannak a világban olyanok, akiknek hozzájuk hasonlóan kellene gondolkodnia erről a két prioritásról. A TDM vezetők elhanyagolható súlyt adnak ennek a prioritásnak, a településvezetők esetében pedig a relatíve magasnak tekinthető települési 9,9% mögött álló zömében címszavas esetek („szemléletváltás”) többsége szinte bizonyosan nem azt az ideális, fogyasztáscsökkentéssel összekapcsolt ökológiai szemléletváltást jelenti, amit rajtam kívül más szerzők is megkerülhetetlennek tartanak (LORENZONI–NICHOLSON–COLE–WHITMARSH 2007, ZSOLNAI 2016). Mindkét prioritás esetén az volna az ideális, ha a Települési/Desztinációs – Országos – Globális irányban pozitív diszkontálás valósulna meg. Ez felelne meg leginkább a fenntarthatóság szempontjából fontos, a személyes és lokális felelőséget hangsúlyozó népi „Előbb mindenki sepreghessen a saját háza táján”, és a bibliai „Mások szemében a szálkát, magadéban a gerendát sem.” bölcsességeknek.

**H5.** – A településvezetők és a TDM szakemberek számára lokális, országos és globális lehatárolásnál a TKV és SZV relatív súlyukat tekintve alacsonyabban rangsorolt prioritások, mint a rendszeresen medítálók vonatkozásában. – **Részben elfogadom.**

Az irodalmi áttekintésben utaltam arra, hogy jelentős aszinkronitás lehet a fenntarthatóság turisztikai szakirodalomban szerepeltetett modelljei és a fenntarthatóságért elméletileg elkötelezett TMD szakemberek tényleges fenntarthatósági prioritásai és értékrendje között. A 23. ábrán látható, hogy a turisztikai szakirodalomban is gyakran citált hármas optimalizálás fenntarthatósági modell (TBL) teljesen egyforma súlyt képviselő idealizált gyenge fenntarthatósági modelljéhez

képest a TDM szakemberek hogyan súlyozzák az egyes pilléreket a három területi lehatárolási szinten.



23. ábra: A gyenge fenntarthatósági modell pillérjeinek "ideális" és a TDM szakemberek körében mért tényleges arányai a három területi lehatároláson

*Forrás: Lengyel 2017c alapján saját szerkesztés*

A pillérek tényleges súlyozása jelentősen eltér az "ideális" állapottól. A közösség és a TKV helyi és országos szinten is nagyon csekély súlyt képvisel a gazdasági szempontokat megtestesítő Turisztikai pillér mellett. Az lokálistól leginkább eltávolodva a pszichológiai térben, globális lehatárolásnál a pillérek súlyozása közelít az "ideális" gyenge fenntarthatósági TBL modell szerkezetéhez.

Az Mtdm és Mmed mintákban a demográfiai változók egyike sem bizonyult a két kulcsváltozó szignifikáns prediktorának ( $p > 0,05$ ). Ennek egyik magyarázata lehet a két minta kis mérete ( $n=71$ ,  $n=41$ ). A Mtel minta esetén az ordinális regressziós analízisben a településméret, az életkor és az iskolázottság nem bizonyult szignifikáns prediktor változónak ( $p > 0,05$ ). A nem országos



( $p=0,017$ ) és globális ( $p=0,001$ ) szinten szignifikáns kapcsolatban állt a két prioritásból származtatott változóval. A női településvezetők Országos szinten 1,5-szer ( $\exp(B)=1,551$ ), a Globális szintnél pedig 2,5-szer ( $\exp(B)=2,527$ ) nagyobb valószínűséggel választották ki a két kulcsprioritás valamelyikét. A nemek közötti eltérés Globális szinten azért is lényeges, mert a magyarázott esetek alapján az látszik, hogy ezen a szinten értelmezték legtöbben a TKV és SZV értekezésbeli definíciójához hasonlóan a vizsgált fogalmakat. Ezt az eredményt korábbi kutatások is igazolják. A férfiak nagyobb mértékben diszkontálják a hosszútávú előnyöket és értékeket, mint a nők (WILSON et al. 2007). A nők jobban törődnek a környezetükkel (COTTRELL 2003, XIAO–MCCRIGHT 2013). OLSSON és GERICKE (2017) svéd diákpopulációra kiterjedő országosan reprezentatív kutatásában a lányok a fenntarthatóság minden dimenzióját tekintve (környezet, társadalom, gazdaság) tudatosabbak, mint a fiúk. Nem muszáj elfogadni azt az ökofeminista álláspontot, miszerint a jelenkor szocio-ökológiai válságának legfőbb oka a maskulin világlátás és az ebből létrejövő nyugati típusú patriarchális társadalmi berendezkedés (MIES 1998, PLUMWOOD 2002). Mindamelllett a kutatási eredmények tükrében *érdemes volna azon elgondolkodni, hogy miként lehetne a nőket nagyobb szerephez juttatni a fenntarthatósággal kapcsolatos döntéshozatalban.* Fontos hangsúlyozni, hogy itt elsődlegesen feminin és maskulin attitűdről van szó, aminek adott esetben semmi köze a külsődleges nemi jelleghez. Egy nő lehet agresszív, törtető és egy férfi lehet törékeny és befogadó. Erről a befogadó, az interkonnektivitás, interdependencia (sunyata) elvét jobban érző feminin világlátásról Osho így beszélt: „A tudomány maskulin – aktív, erőszakos, kényszerítő; a spiritualitás feminin – nyitott, passzív, befogadó. A befogadás mindig passzív. Az igazságot pedig csak befogadni lehet, kreálni nem. Az igazságot képtelenség létrehozni, mivel már itt van. El kell fogadni. Vendéglátónak kell lenned és az igazság eljön hozzád vendégségbe. A vendéglátónak passzívnak kell lennie. Olyannak kell lenned, mint egy nő méhe, hogy be tudd fogadni.” (OSHO 1975, 416).

#### 4.6 Kvalitatív vizsgálat eredményei

A következőkben tematikusan idézem az általam leginkább lényegesnek tartott interjú részleteket és röviden kommentálom is azokat az értekezés perspektívájából.

##### Fenntarthatósági válság és annak megoldási lehetőségei

**Michalkó Gábor:** *„Rendkívül nehéz és összetett kérdés, mert nem mindegy, honnan szemléljük, a fejlődő, a közepesen fejlett vagy a fejlett világból, egészen más válaszok születnek. A paradigmaváltásnak a centrumból kell elindulnia, ott kell befogadható mintákat mutatni, olyanokat, amely nem erodálja a jóllétet és nem teszi elérhetetlenné a periférián lévők boldogulását. Ha leállítjuk a termelést, az nem a centrumban, hanem a periférián fog először hatni, mert persze hogy protekcionista módon fog végbemenni.”*

*„A globális felmelegedés vészharangszerű kongatásának üzenete éppen ott nem hallatszik, ahol a kiváltók működnek, ezért a kicsiben megtett lépések eltörpülnek az óriások károsító tevékenysége mellett. Hiszem, hogy minden eszközt, leginkább a szemléletformálást be kell vetni a fenntarthatóság célkitűzése érdekében, a magyar társadalom kifejezetten jó úton jár ezen a területen.”*

*„Az egyén fontos pillér, a fejekben dől el minden, az egyéni akciók fontosak, az egyén felelősségvállalása és társadalomra, gazdaságra gyakorolt kontrollja elengedhetetlen, ugyanakkor a fogyasztási/felhalmozási kényszer befolyásolja a termelést, amely erodálja a fenntarthatóságot.”*

Michalkó Gábor nagyon lényeges szempontokat fogalmaz meg. Klíma igazságosság (climate justice) nélkül nem lesz fenntarthatóság (CIVILSOCIETYREVIEW 2015). Ez viszont csak akkor lehetséges, ha megváltozik az emberek, elsősorban a jelenleg túlfogyasztó társadalmak világszemlélete, "a fejekben dől el minden". A világszemlélet megváltozásához az elmúlt évtizedek szemléletfomálási módszerei elégtelenek. Mivel a fogyasztói paradigma az ember legmélyebb ösztönrétegeire épít, az észérvek nem elégségesek. A szerzési, birtoklási vágy, a materiális mohóságból eredő fogyasztási kényszer, a racionál sokkal mélyebben működő mechanizmusok. Egy függő (a fogyasztó is az) bár érti az észérveket, képtelen leállni a szerről (megvehető, de nem igazán szükséges dolgok). Ha a MTM - kon keresztül megtapasztalja azt, amit a fogyasztáson keresztül valójában soha sem tapasztalhatott, a tényleges belső békét, a belső szomjúság elmúlását, akkor, és csak akkor, megszabadulhat a függőségtől, szabad lehet. A szabadság a meditatív hagyományban a valamitől (vágyak, kötődések, félelmek stb.) való megszabadulás. A nyugat számára a szabadság inkább a cselekvésre, az önkifejezésre, a vágyak kielésére való szabadságot jelentette és jelenti. A sunyata, mint az univerzum teljes interkonnectivitás és interdependenciája, a tökéletes függőség. Minden mindennel összefügg, minden mindentől függ. Ennek felismerése hozza el az ebből való megszabadulást. Paradoxnak tűnhet, de így működik. Jézus számos „buddhista” példázatából (koan) idézve egyet: „Aki meg akarja tartani az életét, elveszti, aki pedig elveszti, megtartja azt.” (LUKÁCS 17.33). Mivel a meditatív hagyományban általában nincsen felsőbb erő (Isten), akinek a mindent megbocsátó kegyelmére várni lehetne, az egyéni felelősség kizárólagos, mindenki saját sorsának (karma) kovácsa.

A Fenntartható Társadalom Index (Sustainable Society Index) alapján Magyarország helyzete kétséges. A vizsgált 158 országból a 2016-os adatok alapján a Humán jóllét dimenziót tekintve 23., a Környezeti jóllét dimenzió alapján 66., a Gazdasági jóllét dimenzió szerint pedig 45. Nyilván nem mindegy, hogy milyen indexek és milyen súlyozással kerülnek felhasználásra. Ha a fizikális és pszichés egészséget (LENGYEL 2015c) és a társadalmi kohéziót (SKRABSKY–KOPP 2008) erőteljesen beszámítanánk, akkor a Humán jóllét dimenzió jelentősen hátrébb rangsorolódna.

**Lányi András:** *„A katasztrófa javában zajlik, persze, egyre rosszabb lesz, és valamennyire mérsékelhető volna, azonban az erre irányuló őszinte és következetes erőfeszítésnek semmi jele a világban. Egy új felismerés elterjedéséhez és ekkora horderejű szemléleti fordulathoz évszázadok kellenének. Sajnos, nincs ennyi időnk, ez a baj. Azonban az is igaz, hogy az ilyen nagy változások mindig átcsapás-szerűen mennek végbe, vagyis sokáig semmi, értetlen elutasítás, kudarc, lassú érlelődés a mélyben, azután egyszer csak robbanás. Hát majd meglátjuk. Már, aki.”*

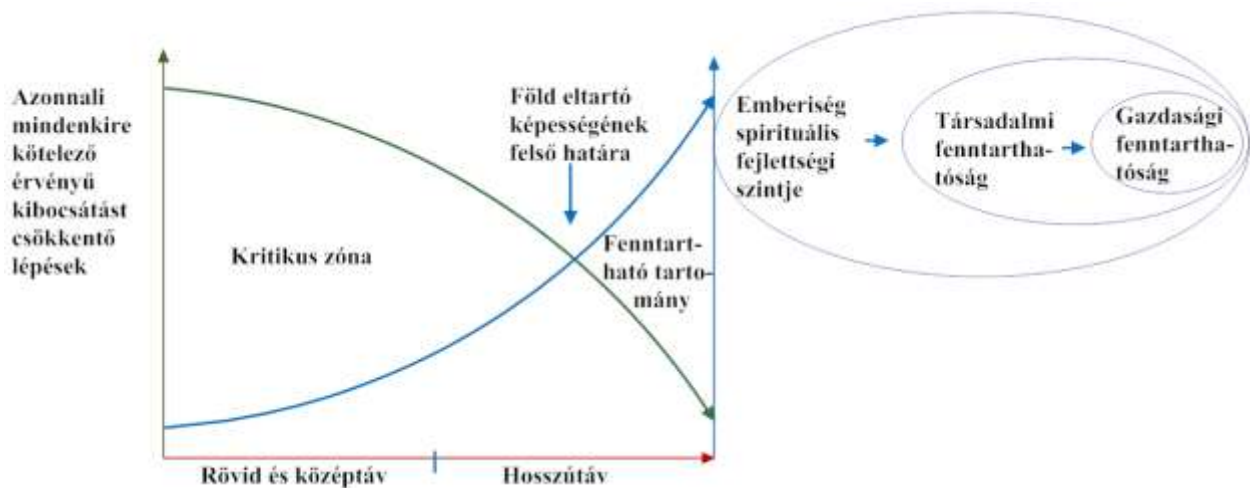
*„Fenntarthatósági stratégiák meggyőződéseim szerint csakis lokális szinten értelmezhetők (erről lásd Fenntarthatóság és közpolitika címmel a Magyar Szemlében, Miért fenntartható, ami fenntarthatatlan címmel a Magyar Szociológiai Szemlében, 2011-ben) A helyi forrás alapú gazdasági szemlélet, a szabad technológiaválasztás elve, a szubszidiaritás – lokalizáció követelménye, a hazai piacok védelme, a valódi munkahelyteremtés mint egyetlen gazdaságpolitikai cél, a megújuló forrásokra és takarékosagra alapozott energiapolitika, a pedagógusok és oktatási intézmények színvonalának és presztízsének növelése, az élőhelyek és társulások drákói szigorúságú védelme, a vízvisszatartó vízkormányzás, a csendrendelet, a vasúthálózat rehabilitációja és még vagy ötezer dolog holnap reggeltől elkezdhető volna. Csak hát a közhatalomnak a közelébe se juthat, aki ilyeneket komolyan gondol és nem csak blöfföl velük. A pártokrácia (azaz a politikai úton zajló pénzosztogatás és vagyonfelélés) rendszere semmi ilyesmit nem tesz lehetővé, sajnos.”*

*„A globális döntéshozatali szint pusztá léte maga a fenntarthatatlanság. Minél közelebb születik a döntés az érintettekhez, minél érdemibb módon tudják ellenőrizni és befolyásolni a döntéshozókat, annál több az esély, hogy öko-logikus, azaz fenntartható döntéseket hoznak. Persze*

csak akkor, ha ezek a helyi, munkahelyi, szakmai, világnézeti stb. közösségek valóban rendelkeznek az önrendelkezés szellemi és anyagi eszközeivel, amelyektől jelenleg világszerte megfosztják őket, nálunk már vagy száz éve fosztogatják. Az ökológiai politika alapelvei: részvétel, önrendelkezés, emberi léptékű gazdaság. csak helyben értelmezhetők. Az ilyen alapon működő társadalmak képviselői azután megegyezhetnek mindenféle fenntartható globális rezsimekben, viszont a növekedés-kényszerben szenvedő piacgazdaság által finanszírozott/korrumpált politikusok soha semmi ilyesmiben nem fognak megegyezni. Globális zöld intézkedésekre csak azért volna szükség, mert minden lokalitás kiszolgáltatott a globális szabadkereskedelmi, katonai, hitel- és egyéb rendszereknek. Ezeket kellene felszámolni és egyetlen globális kölcsönös meg nem támadási szerződéssel helyettesíteni, és a globális ökológiai problémák egy csapásra elkezdenének megoldódni.”

Michalkóhoz hasonlóan, Lányi is fontosnak tartja a SZV-t. A MTM gyakorlása során megvalósuló SZV nem pár hetes erőfeszítés eredménye és valóban kevés az idő, ha 2100-ig a maximum 2 °C globális hőmérsékletemelkedésen belül szeretnénk maradni. Ugyanakkor, ahogyan Lányi is utal rá a változások sokszor „átcsapás szerűen” mennek végbe, ha a helyzet megérett. A helyzet megérését jelentősen befolyásolhatja a DT liminális illetve „Spielraum” jellege és potenciálja (KIRILOVA–LEHTO–CAI 2017a, 2017b).

Ahogyan Michalkó, Lányi is rámutat, a vezetőknek, a politikának súlyos felelősége van a fenntarthatósággal kapcsolatban. Ebből a szempontból a korábban már hivatkozott Britt kormányzati szintű mindfulness program, a „Mindful Nation UK” óriási jelentőségű. Ugyanakkor valóban nincs (a tudósok szerint) „több száz évünk”. Nagy szükség van az MTM szemléletmód változtató hatására, de a helyzet sürgőssége miatt, gyors és drasztikus lépések is kellenének ezzel párhuzamosan vagy ezt megelőzően. LENGYEL és SZABÓ (2013) ennek figyelembevételével javasolta a 24. ábrán látható globális fenntarthatósági forgatókönyvet.



24. ábra: **Bottom-up és top-down cselekvés a globális fenntarthatóságért**

*Forrás: Lengyel, Szabó (2013) alapján saját szerkesztés*

A 24. ábra azt az elvet illusztrálja, amit a top-down és bottom-up megközelítések kapcsán már vázoltam. Ha nagy a baj sokszor elkerülhetetlen a top-down döntéshozatal túlsúlya. Ahogyan változna a világszemlélet, nőne a spirituális szint, egyre inkább előtérbe kerülhetne a bottom-up, vagy lokális döntéshozatal. Közös jövőnkét és az emberiség jelenlegi spirituális fejlettségét figyelembe véve jelen pillanatban valószínűleg egy „felvilágosult” vagy még inkább egy „megvilágosodott” „uralkodóra” lenne szükségünk, aki/ami biztosítaná, hogy a szükséges emissziócsökkentés ne önkéntesen tett „nem fair” felajánlásokon múljon. Buthán, melyet a GNH (Gross National Happiness) miatt sokan afféle fenntarthatósági mintapéldának tartanak, királyság.

A sok szempontból valóban forradalmi kezdeményezés Buthánban a „felvilágosult” (megvilágosodott?) uralkodótól indult. A Butháni forгатókönyv globális léptékben ebben a pillanatban nem látszik kivitelezhetőnek. Sajnos a fogyasztói demokráciák, melyek egyes országokban valóban "pártokrácia" formájában működnek, pusztán a válság bővített újratermelését tették és teszik lehetővé.

A helyi szint (LENGYEL 2017a), a szubszidiaritás, a bottom up filozófia fontosságával teljes mértékben egyetértek, ezt az értekezésben korábban hangsúlyoztam is. Ugyanakkor a nagyobb mértékű szubszidiaritás véleményem szerint nem jelent automatikusan fenntarthatóbb döntéseket, mivel a legfőbb gondot, a túlfogyasztást a szubszidiaritás szintje kevésbé befolyásolja. A helyi és globális döntéshozatal kapcsán Lányi láthatóan dilemma helyzetben van. Egyfelől kijelenti, hogy a „fenntartható stratégia csak lokális szinten értelmezhető”, valamint „a globális döntéshozatali szint pusztán léte maga a fenntarthatatlanság”, nem sokkal később viszont „globális zöld intézkedések” szükségességéről beszél. A Párizsi COP21 nyomán eddig nyilvánosságra hozott INDC-ről korábban már szóltam. A „becsületkassza” a fogyasztói szemlélet megmaradása mellett nem fog működni. Most sem működik. Ahhoz, hogy a klímaválság megoldódjon, nem elég arra várni, hogy lokálisan olyan döntések szülessenek a kibocsátás korlátozásáról, ami globálisan végül majd elégséges lesz és megmenti az ökoszisztémát. A fogyasztó nem fair. Nem fair a környezettel, nem fair a jövő nemzedékekkel, de nem fair saját magával sem (karma törvénye, sunyata elv).

### **Takács-Sánta András:**

Az egyik interjú kérdésre Takács-Sánta András egy már publikált cikkének a releváns részét adta meg válaszként:

*„A környezeti problémák enyhítése/megoldása érdekében, illetve elmélyülésüket megakadályozandó tehát a nagyobb csoportok részeit képező egyének, embercsoportok és szervezetek viselkedésének kellene megváltoznia. De vajon hogyan vehető rá a környezetkímélő viselkedésre? Alapvetően négyféle lehetőség kínálkozik. (1) Kormányzati törvények, szabályozások, illetve ösztönzők. (2) Kisközösségi, nem kormányzati társadalmi folyamatok. (3) Ismeretterjesztés (attitűdök megváltoztatása és informálás a cselekvési lehetőségekről). (4) Az értékrend és a világnézet megváltoztatása.” (TAKÁCS-SÁNTA 2009b, p.5).*

*„A drasztikus szeméلتváltáshoz elvileg egyszerű (a gyakorlatban viszont nagyon nehéz) dolgokat tudok mondani: gyerekeknél új szemléletű nevelés, felnőtteknél pedig sok-sok párbeszéd ezekről a témákról.”*

*„A lokális közösségek önnfentartó életmódra való berendezkedése egyértelműen segítheti a fenntarthatóságot és jelentősen ellensúlyozhatja a globalizáció káros hatásait.”*

Takács-Sánta Andrásnál is lényeges szempont a lokális szintű cselekvés. A globális, hosszú (és így kevésbé fenntartható) ellátási láncoktól a helyi erőforrásokra építő rövid (és így fenntarthatóbb) ellátási láncok felé való elmozdulás a hátrányos helyzetű kistelepülések esetében talán az egyetlen lehetőség a közösség és a település fenntarthatóságának a biztosításához. Az élelmiszer megtermelésére alkalmas földön kívül ezeken a területeken más potenciál nem igazán van. Rozsály kiváló példa (SZABÓ et al. 2014, VÁRADI 2015). Azért is, mert a „felvilágosult uralkodóra” vonatkozó, globálisan utópisztikus javaslatom Rozsály esetében (ahogyan Buthán esetében is) valóság. A „rozsályi nyarat”, ahogyan általában, nem egyedül a polgármester hozta el, de az bizonyos, hogy nélküle a falu valószínűleg arra a sorsra jut, amire sok más, ilyen vezetővel nem rendelkező kis falu jutott, nevezetesen arra, hogy lassan elnéptelenedik, gazdaságilag és szociálisan is leépül. A lokális szint fontossága mellett Michalkó-hoz (és végül is Lányihoz is) hasonlóan Takács-Sánta is látja, hogy a vezetők felelőssége óriási: „A demokrácia kiterjesztése, a

hatalom decentralizálása azonban nem azt jelenti, hogy általában véve az „istenadta néptől” kellene várnunk a megoldást az ökológiai válságra. A felelősség súlya azon kevesek (bár egyre többek) vállára nehezedik, akik már most fölismerték az ökológiai rendszerváltás égető szükségességét. Nekik kellene egymással együttműködő, helyi kisközösségekben cselekedve hangsúlyossá tenniük az ökológiai szempontokat a politikában.” (TAKÁCS-SANTA 2012, p.38).

Az emberek környezetkímélő viselkedésre ösztönzése kapcsán Takács-Sánta négyféle lehetőséget említ. Az elsővel kapcsolatban nehéz megoldást látni, hiszen a fogyasztók/választók nehezen szavaznak meg egy fogyasztást visszafogó politikai programot. Egyébként is az a választói réteg, mely a legnagyobb mértékben túlfogyaszt az összes választók kis százalékát teszi ki. Ami a választók többségének nem tetszik, az ritkán kerül egy párt programjába, így törvény sem lesz belőle. Ezzel bezárul a fogyasztói demokráciák ördögi köre. Egy ilyen rendszer Donald Trump-okat tud kitermelni, akik a fenntarthatóság szempontjából a legkevésbé sem „felvilágosult uralkodók”. A másodikra, a kisközösségek, a lokális szint fontosságára, Lányi véleménye kapcsán már reagáltam. A harmadik, az informálás és szemléletformálás már több évtizede folyik, globális léptékben értékelve, sikertelenül. A negyedik pont az értekezés szempontjából a leglényegesebb, de nem kommentálom, mivel maga az értekezés a kommentárja.

**Zsolnai László:** *„A mai demokrácia rendszere nem lesz fenntartható. Lokális közösségek önszabályozó működésétől várhatunk megoldásokat.”*

Zsolnai László második mondata, a Takács-Sánta és Lányi által hangsúlyozott és általam is reflektált lokális szint minél nagyobb autonómiájának fontosságát emeli ki. Az első mondat tekintetében teljesen egyetértek Zsolnaival, a mai demokrácia konzerválja a fogyasztói rendszereket és ezzel a fenntarthatatlanságot is. Takács-Sánta véleménye kapcsán fentebb ezt már bővebben kifejtettem.

Ami tehát egybecseng a válaszokban az egyfelől a minél nagyobb autonómiával bíró lokális szint jelentősége, a vezetők kiemelt felelőssége, valamint a szemléletváltás szükségessége.

### **Fenntarthatóság, spiritualitás, meditáció**

**Kamarás István:** *„Az ökoetika, a bioetika és a technoetika viszonylag új fejezetei a keresztény etikának, és az ilyenfajta elmélet csak lassan itatja át a gyakorlatot, a viselkedési kultúrát. Mindennek ellenére már mindenütt megjelentek különböző keresztény ökológiai mozgalmak, hogy csak egyet, és éppen amerikaiakat említsek, a Jézus milyen autót vezetne? mozgalom.”*

Nehéz állást foglalni abban a tekintetben, hogy a kereszténység mennyiben rontott az ember és a természet viszonyán. Azt azonban Kamarás István is elismeri, hogy az „ökoetika” nem túl régen szerves része a keresztény etikának. A vélemény spektrum két szélső pontja lehetne WHITE (1967) és JOHNSON (2000). White cikke az ökológia és a kereszténység kapcsolatának szakirodalmában máig a legnagyobb horderejű, ötven év múltán is reakciókat provokál (CALLICOTT 2017). White szerint a nyugati típusú kereszténység ember és természet viszonyát érintő szemlélete a felelős elsősorban a mai ökológiai válságért. Johnson a másik póluson, hosszan idézi azokat a bibliai helyeket, melyek a környezet iránti elkötelezettségről szólnak. Míg a holisztikus szemlélet és a MTM technikák esetében egyértelmű empirikus bizonyítéka van a környezetre gyakorolt pozitív hatásnak (GARFIELD et al. 2014, KASSER 2016), addig a „Lynn White tézis” - el kapcsolatos empirikus kutatások többsége a tézist alátámasztó eredményeket hozott. (CLEMENTS–MCCRIGHT–XIAO 2014, CUI–JO–VELASQUEZ, 2015), azaz megerősítette White elméletét. Elgondolkodtató a következő két kutatás eredménye is. WEI et al. (2012) szerint az 1850-től számított kumulatív GHG szintet elemezve a fejletlen világ a ma a légkörben lévő szennyezés 60-80%-ért felelős, számítási modelltől függően. Az 1990-2010 közötti húsz évet figyelembe véve,

az egy főre eső kumulatív kibocsátás alapján a globális „klímaadósság” (climate debt) legnagyobb adóssai: USA 32%, Oroszország 10%, Brazília 9,8%, Kanada 3,9%, Németország 3,4%, Ausztrália 3,3 %, Indonézia 3%. Összesen: 65,4%. (METTHEWS 2016). Bármelyik cikk adatait nézzük, olyan ország csoport, vagy országok szerepelnek, melyekben az emberek többsége kereszténynek vallja magát. A korábban említett LENGYEL (2015b) kutatásban a megkérdezett, főleg diplomás válaszadóknak csupán 2%-a gondolta azt, hogy a világ problémáit a vallási vezetők tudják megoldani. A kereszténységben rejlő potenciál a SZV és TKV szempontjából erősen kétséges.

**Zsolnai László:** *„Spirituális (kevésbé materialista) alapra lenne szükség, arra épülhet a három pillérű fenntarthatósági modell.”*

Ez a vélemény teljes mértékben egybeesik LENGYEL–SZABÓ (2013) spiritualitásra építő fenntarthatósági modelljével és az értekezés fő mondanivalójával is. Az imént idézett GARFIELD et al. (2014) kutatás a holisztikusságot és egységet hangsúlyozó spiritualitás és a környezetbarát viselkedés pozitív korrelációját mutatta ki.

Zsolnai László rendszeresen végez MTM-at, főleg légzésfigyelést (anapanasati) reggel és este már több mint tíz éve. Számos kiadvány szerzője és szerkesztője az üzleti etika, valamint a buddhista közgazdaságtan témaköreiben (ZSOLNAI–IMS 2006, ZSOLNAI, 2010, ZSOLNAI 2011, ZSOLNAI 2016).

**Takács-Sánta András:** *„... úgy tűnik, hogy igen, lehet pozitív korreláció a magasabb spirituális szint és a környezettudatosság között, magam is ezt tapasztalom az ismeretségi körömben. Ezt részben lehet valóban a tágabb énfogalommal magyarázni, de valószínűleg ennél több ok is közrejátszik.”*

Az interjúból nem derül ki pontosan, miként értelmezi Takács-Sánta a spiritualitást. Írásaiban viszonylag ritkán jelenik meg a humánökológia ezen aspektusa. Amikor megjelenik (TAKÁCS-SÁNTA 2017), abból az világlik ki, hogy befogadó szemléletű annak tekintetében, hogy mi minősül spirituálisnak. Egy, a Magyar Tudományban megjelent „generalisták képzését” szorgalmazó cikke (TAKÁCS-SÁNTA 2009a) alapján nyilvánvaló az elkötelezettsége a holisztikus világszemlélet irányába, ami az általam korábban értelmezett spiritualitás egyik leglényegesebb ismérve.

**Lányi András:** *„Az ember transzcendens lény, és a gondolkodás megmagyarázhatatlan, titokzatos jelenségénél transzcendensebb éberségi élményre szerintem nincs szükség ahhoz, hogy ezt belássuk. Hogy ez evolúciós előny vagy hátrány, majd meglátjuk. Nyugtával dicsérd a homo sapienst.”*

*„Ismertem az ökológiai világnézetnek elkötelezett embereket, akik meditáltak, olyanokat is, akik nem, de felteszem, hogy aki így vagy úgy hajlamos az Én tágasabb felfogására, az résztvétől, szeretettől, felelősségtudattól vagy empátiától vezetve, de a világot megőrizni akarja majd a maga csodálatos gazdagságában, és nem elfogyasztani, kisajátítani, szemétté változtatni, tehát igen, öko-logikusan fog viselkedni.”*

Meglehet, hogy Descartes egyáltalán nem vitatkozott volna Lányi András azon megállapításával, hogy a gondolkodásnál transzcendensebb éberségi élményre nincsen szükségünk, én azonban a meditációs hagyomány perspektívájából, az erre vonatkozó kiterjedt kutatások és személyes tapasztalataim alapján egyértelműen más állásponton vagyok. A végső transzcendencia a csend transzcendenciája, és éppen ez az a fajta ontológiai alap, melyen mindenféle kultúrájú ember tökéletesen megfér egymás mellett. A meditáció alatt megtapasztalható belső csend nem kontextusfüggő, nem kulturális konstruktum, nem relativizálható, nem lokális, nem kondicionált.

Lányi írásaiban (JÁVOR–LÁNYI 2005, LÁNYI 2010, LÁNYI 2013) nagyon hangsúlyos elem az ember környezettel kapcsolatos morális felelőssége. Lányi nagy meggyőző erővel és sokoldalúan érvel azzal kapcsolatban, hogy az emberiségnek miért kellene a jót (kapcsolatok, kultúra, természet védelme) választania. Ahogyan Michalkóra reagálva rámutattam, a szükséges világszemléleti transzformáció, vagy ha úgy tetszik paradigmaváltás sikerének nem meghatározó elemei az ész érvek. *Az „öko-logikusság” nem elég. A felszínen megértett és elfogadott ész érveket olyan mélyen gyökerező ösztönkésztetések írják felül, melyek a fogyasztói gépezet legfőbb üzemanyaga.*

Az „én tágasabb felfogásával” utalnom kell KAMARÁS (2009) kutatására, melyben magyar vallási közösségek értékpreferenciáit vizsgálta. Az „egyformán közel és távolállókért” vállalt felelősség tekintetében a buddhisták magasán a vizsgált keresztény felekezeti átlag fölött voltak. Ha összevetjük ezt az eredményt azokkal a bibliai helyekkel, ahol Jézus kinyilvánítja, hogy az őt követők számára a közel és távol állók közötti különbségek nem léteznek (pl. Mt 12.48 „Kicsoda az én anyám; és kik az én testvéreim?”), akkor azt mondhatjuk, hogy a jézusi zéró szintű társadalmi diszkontáláshoz Kamarás kutatásában a Buddhisták állnak legközelebb. LENGYEL (2017a) térbeli diszkontálást elemző írásában rámutat, miszerint a kollektivizáló jellegű mi-meghatározottságú társadalmak kevésbé meredeken diszkontálnak, mint az individualizáló jellegű én-meghatározottságú nyugatiak. A tőlünk szociálisan és/vagy fizikálisan távol levők énbe történő inklúziója valójában a MTM hatására kitáguló ETT és ET „mellékhatása”. Így már nem meglepő, hogy a vallási közösségek között a buddhisták érzik leginkább úgy, hogy „ők mások is”. A szubjektum/megfigyelő tudatának expanziója a mindfulness klinikai vizsgálatában is dokumentált jelenség (KABAT-ZINN 1993, SHAPIRO–SCHWARTZ–BONNER 1998, CARSON et al. 2006). Az értekezés településvezetőkre (Mtel) és rendszeresen MTM-at végzőkre (Mmed) diszkontálására vonatkozó primer vizsgálat is igazolta, hogy a magasabb mindfulness szint negatívan korrelál a TKV-ét és SZV-t érintő, térben történő diszkontálás meredekségével. A rendszeresen meditálók a két kulcsprioritás tekintetében inkluzívabban látják a világot, mint a településvezetők, azaz, saját markánsan vállalt felelősségük mellett, az országos és globális szinten is hasonlóan fontosnak érzik ezeket a prioritásokat.

#### **4.7. Hierarchikus dualista tudat és térkonceptió**

##### **4.7.1. Megfigyelő és megfigyelt dolog**

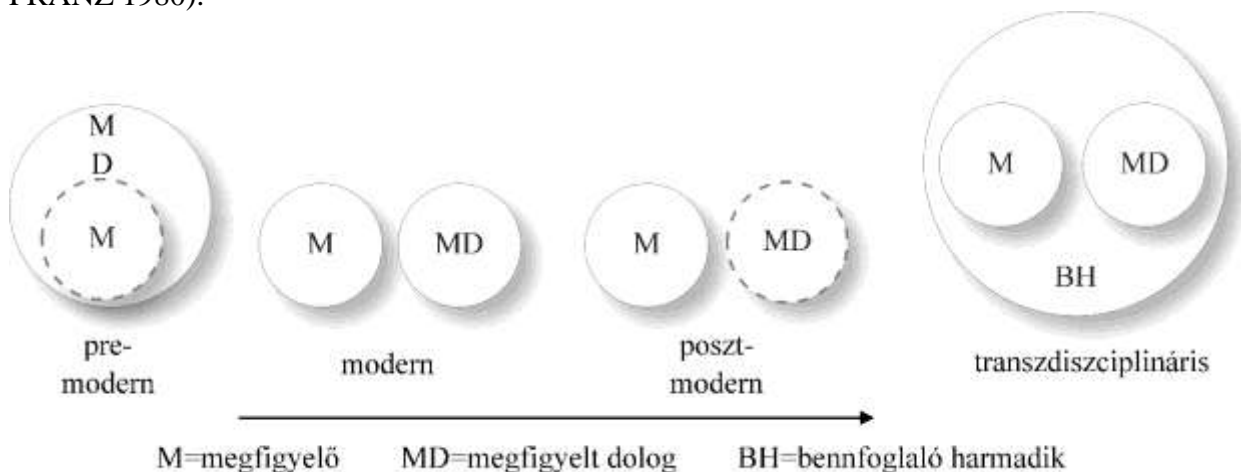
A sokat vitatott, a tudat és a tér szempontjából is alapvető jelentőségű szubjektum-objektum viszony „szubjektuma” alapvetően kétféle módon értelmezhető. Az egyik esetben a szubjektum az, aki a tudati térben felmerülő valamely gondolattal, érzéssel azonosul és az így keletkező „egyedi szemüvegen” keresztül szemléli a világot. Ez a szubjektivitás, a másság, a különbség. Ez az, amit NEMES NAGY (2014, p.164) Faragó (2014) cikkére reagálva kifogásol és nem tudja elfogadni az „ahány ember, annyi tér” konstruktivista megközelítést. Márpedig, ha a szubjektumot így értelmezzük, akkor a világ tényleg annyi tér, ahány szubjektum. Ha fizikalista (materialista) módon érvelünk, akkor is szükségszerűen más, hiszen nincsen két teljesen egyforma genomú ember, ergo nincs két egyforma látószerv és agy sem, tehát nincs két egyforma világérzékelés sem. Korábban már szó volt arról, hogy a valóságnak szintjei vannak (NICOLESCU 2014). A szubjektív világlátás, a tudat, a valóság egy bizonyos szintje (a szint ebben a kontextusban nem etikai vagy esztétikai értékítélet!). A szubjektum másik értelmezése az, amit a meditatív hagyomány használ. Ebben az értelmezésben a szubjektum=megfigyelő. A több évezredes „szubjektum-objektum” probléma a mindfulness kontextusában ez alapján inkább a „megfigyelő-megfigyelt dolog” - ként értelmezendő. A megfigyelő kifejezés használatával elkerülhetők a szubjektum szó okozta potenciális félreértések. *A megfigyelő a létezés mindent kizáró bizonyosságának a tanúja. A megfigyelő állapot, az valójában a korábban már definiált éber*

figyelem és tudatosság, a mindfulness, állapota, a „vagyok” mint első tudás. Ezek alapján a következő egyezőségeket definiálhatjuk:

**Megfigyelő = Egyéni tudat = Vagyok = Éber figyelem és tudatosság = Mindfulness**

A fenti „egyenlet” azért is nagyon lényeges, mert a tudattal kapcsolatos szakirodalomra tipikusan jellemző a különböző fogalmak más és más jelentéstartalommal történő használata. Az angol nyelvű szakirodalomban ezek például „mind, awareness, consciousness” szavak, melyeket sokszor teljesen szinonim módon használnak. Én az idézetek fordításánál a consciousness=tudat, mind=elme, awareness=éber figyelem megfeleltetést használtam.

A megfigyelő az angol nyelvű mindfulness szakirodalomban sokszor „witness” (tanú) aki tanúja a tudati térben történő dolgoknak, megfigyeli azokat (witnessing), de nem azonosul külön egyikkel sem. A megfigyelő-megfigyelt dolog viszonyának pre-modern időkkel kezdődő változását mutatja a 25. ábra. Az imént tisztázott fogalmi megfeleltetés (megfigyelő=egyéni tudat) alapján azt is mondhatjuk, hogy a 25. ábra az egyéni tudat evolúcióját mutatja. Nicolescu ábrájának első állomása némileg megtévesztő, mivel mást sugall az ábra, mint amit a címe európai kontextusban előhívhat. Az ábra "pre-modern" stádiumában a Megfigyelő elmosódó határok mellett beleolvad a környezetébe. A Descartes megjelenésekor másfél évezrede keresztény kontextusban létező Európában a dualizmus, többféle formában és markánsan jelen volt. Elég az Isten és teremtmény közötti (egyház által húzott!) határozott határvonalra gondolni (WHITE 1967). A "pre-modern" fázis szimbolikája sokkal inkább a törzsi társadalmakban élők, illetve a gyerekek egyéni tudatát jeleníti meg. Ezeknél a csoportoknál a külső és belső világ között nincsen éles határvonal (VON FRANZ 1980).



25. ábra: **A megfigyelő-megfigyelt dolog (szubjektum-objektum) viszony változása**

*Forrás: Nicolescu (2014) alapján saját szerkesztés*

A modernitásban kicsúcsosodó dualizmusról már volt szó. A poszt-modern állapotot jelölő ábrán a megfigyelt dolog (objektum) szaggatott vonallal való megjelenítése azt a szociálkonstruktivista felfogást tükrözi mely szerint a tér, tudás, tudomány, kultúra a közösségek által konstruált realitások. Az ábra transzdiszciplináris fázisa hasonlóságot mutat a 26. ábrán látható HDTT-val. Lényeges különbség azonban, hogy míg a HDTT-ban a tudati tér/tudat és a fizikális tér/anyag hierarchikus viszonyban van, addig Nicolescu-nál a Megfigyelő és a Megfigyelt dolog egy harmadik, őket magukba integráló perspektívából egyenrangúan értelmeződik. A bennfoglaló harmadik Nicolescu-nál „included middle” néven szerepel, melynek tükörfordítása: bennfoglalt harmadik. Az ábra alapján én úgy érzem, hogy a bennfoglaló kifejezés talán pontosabb. A BH megfelelője a HDTT esetében a Végső Valóság (a továbbiakban VV). A BH elve az arisztotelészi „kizárt harmadik” elvének (dualizmus – vagy objektum, vagy szubjektum) nem felülírása, hanem meghaladása. Nicolescu-i terminológiával élve a valóságnak egy másik szintje. *A Milyen színű a*



*szél? egy mondatos Zen koan jól példázta azt, hogy a valóság magasabb szintjein a kizárásos logika (igaz, hamis) nem érvényes. A kérdés éppen ezt a fajta dualista logikát hivatott blokkolni. Nem lehet „dualista cipőben” nem dualista valóságban sétálni. A kvantumfizikusok a híres Két-rés kísérletben ugyanazzal találták magukat szemben, mint a Zen tanítvány az előbbi koan hallatán. Nem működött többé a duális logika. A szuperpozíció, melyben még nem eldöntött, hogy a foton részecskeként, avagy hullámként fog-e viselkedni, analogikusan megfelel a BH-nak. A szuperpozícióban nem mondható az, hogy a foton vagy részecske vagy hullám. A szuperpozíció potencialitás. Schrodinger macskája, se nem élő, se nem halott (VON BAYER 2013).*

## 4.7.2. Új térszemlélet

### 4.7.2.1 Fogalmi tisztázás

A következőkben olyan fogalmakat tisztázok, melyek a soron következő HDTT elméletének részletezésénél, valamint a fenntarthatóság, meditáció és turizmus interakcióját és térelméleti összefüggéseit összegző 27. ábrán is megjelennek. A Bevezetőben már definiált fogalmakat itt nem szerepeltetem.

**Fizikális belső terek (FBT)** – Az egyén saját fizikális, testi valósága. A fizikális külső tér része, de az egyéni jóllétben betöltött szerepe, valamint az agy-tudat viszony egyedisége miatt külön kategória.

**Fizikális külső terek (FKT)** – A modern tudomány által objektív valóságként leírt tér. Tudományágtól és vizsgálati szemszögtől függően számtalan klasszifikációja létezik. Jelen értekezésben elsősorban a természeti - épített, vidéki – nagyvárosi, valamint a puha - kemény kategóriák által behatároltan és a fenntarthatóság aspektusából, tehát nem értékeslegesen kerül értelmezésre.

**Fogyasztói térhasználat (FTH)** – Az urbanizált fogyasztói életterben a legjelentősebb térformáló, térstrukturáló erő a fogyasztás. Jó példa erre a nagy alapterületű kiskereskedelmi egységek megjelenése (pl. plázák), melyeket SÍKOS és HOFFMANNÉ (2004) beszédesen, “új belváros” és “a fogyasztás új katedrálisai” névvel illet. A fogyasztói világszemlélet a teret (ideértve a FKT és FBT is) deszakralizálja, a fogyasztói társadalmak a teret "termelik" és fogyasztják (LEFEBVRE 1974). Mindezt a természettől jelentősen elhatárolódva (elsősorban az urbanizált térben) és fenntarthatatlan módon teszik.

**Információs és fizikális túltelítettség (IFTT)** – A fizikális túltelítettség (pl. népsűrűség, járműsűrűség, épületsűrűség) elsősorban az urbanizált terekben tapasztalható jelenség (CALHOUN 1962, MILGRAM 1974), az információs túltelítettség a modern telekommunikációs eszközöknek és az internetnek köszönhetően a vidéki tereket és a vidéken élők ETT-eit és KÖTT-eit is érintheti. A IFTT komoly pszichológiai veszélyforrás (MISRA–STOKOLS 2012).

**Kemény tér (Ktér)** – FKT-en belüli térkategória. Információval relatíve túltelített olyan tér, mely a Tudati Tér beszűküléséhez (KELLY 1995, HANIEH 2005), a mindfulness szintjének csökkenéséhez vezethet (GILUK 2009). A fokozódó urbanizáció és információs túltelítettség miatt egyre dominánsabb. Nem meditatív, nem kontemplatív tér. A tér meditatív/kontemplatív jellege az egyén mindfulness szintjéhez mérten relatív fogalom. Egy nem meditálónak vagy egy kezdő meditálónak a zsúfolt urbanizált terek nem meditatívak. Egy nagyon gyakorlott meditáló számára már nem sok jelentősége van a külső tér milyenségének, mivel a Tudati Tér hierarchizált elsőbbsége folytán attól nagymértékben függetlenedni tud. Másfelől, egy buddhatermészetére felébredt (megvilágosodott) egy-én számára a dualitás és ezzel együtt a hierarchikus dualitás már irreleváns, egy ilyen Tudat a világot egységként érzékeli.

**Kemény/Tömeg turizmus** (Ktur) – Relatív nagy (nem megújuló) erőforrás igényű, A Föld és a desztináció (elsősorban természeti) környezetét kevésbé kímélő, fogyasztáscentrikus, elsősorban hedonista turisztikai élményeket kereső turizmusforma.

**Kozmikus Tudat** (KT) – HAGELIN (1987) (elméleti fizikus) “Egyesített tudat mező”, GOSWAMI (1990) (kvantumfizikus) és KAFATOS (2000) (kvantumfizikus) “Tudatos univerzum”, HAMEROFF (2015) (aneszteziológus, tudatkutató) „tudatóceán”, WALLACE (2003) (filozófus) „Végtelen potencialitás”, LASZLO (2007) (rendszerelméleti teoretikus, tudományfilozófus) „információs mező”, PENROSE (2011) (kvantumfizikus) „Proto-tudat”, CONN HENRY (2005) (asztrofizikus) a JHU asztronómia professzora “Spirituális univerzum”, SORLI (2016) (elméleti fizikus) „az univerzum legalapvetőbb valósága” névvel utal rá. A KT és a KTT a végső valóságra ébredés előtti utolsó fázis. Itt még létezik a kozmikus leegyszerűsödött dualitás, a KT és KTT között. Még van érzékelő (megfigyelő/”szubjektum”) és van megfigyelt dolog (objektum). Ahogyan korábban fogalmaztam, ez a végsőig egyszerűsödött relationalizmus, melyben a tudat magát térként érzékeli. A meditáció FKM (figyelemkoncentrációs meditáció) formájának 6. fokozata a 8-ból.

**Kozmikus Tudati Tér** (KTT) (Akasha) – Az Akasha jelentése a védikus szanszkritban “Nyitott tér, Ég, Éter”, míg a Buddhizmusban “Végtelen tér”. László Ervin (2007) “Univerzális információs mezőnek” (“A-field”) nevezi. Ugyanaz, mint a SORLI et al. (2016) által elemzett kvantum vákuum, vagy zéró-pont energia mező. WILCZEK Nobel díjas fizikus a teret a valóság legfontosabb alkotóelemének, alapjának nevezi és önálló életet élő valóságnak írja le (WILCZEK 2009). WALLACE (2003) szerint a végtelen potencialitás (kreativitás) dimenziója. Az Akasha a Hindu filozófia öt eleme (éter/tér, föld, víz, tűz, levegő) közül az első és legfontosabb. Kozmikus tudatmezőnek is nevezhetjük. A meditáció FKM (figyelemkoncentrációs meditáció) formájának 5. fokozata a 8-ból.

**Közösségi tudati terek** (KÖTT) – A bevezető idézetben Faragó ugyanerre a “társadalom tudati szférája” kifejezéssel utal Az egyéni tudati terek tartalmainak dinamikus egymásra hatásából jönnek létre és térbeliségük közvetve, a fizikális külső terek strukturálásában és használati módjában manifesztálódik, a közösség (tágon értelmezett) kultúráján keresztül tapasztalható meg. Az egyéni tudati térrel ellentétben a közösségi Tudati Tér az egyén számára nem közvetlen empirikus valóság, absztrakt tér. Magába foglalja például a Nemes Nagy által leírt társadalmi belső tereket (szintén absztrakt terek), de annál tágabb kategória, mivel nem csak az egyes társadalmi szférák (politika, gazdaság, vallás stb.) jellemzője. Akár két Egyéni Tudati Tér (pl. házastársak) interakciója is generálja. Létrejöttében és “formájában” meghatározó az interakcióban részt vevő egyéni tudati terek “értékvektorainak” iránya és ereje.

**Liminális tér** (LT) – A latin „limen” szó „határpontot”, „küszöböt” jelent. A liminális tér „határ tér”, „küszöb tér” „közbülső tér” ahogy azonban a következőkből kiderül a „köztes tér” talán a legmegfelelőbb. A „köztes” tér kifejezést FARAGÓ (2017) is használja. Az ő értelmezése szerint a köztes tér, inkább a védikus-buddhista, végtelen teret és potencialitást jelölő KTD-el (akasha) rokonítható. Az ETT is liminális térnek tekinthető, amennyiben a KTT és a fizikális terek „határán” van.

**Mindennapi tér** (MT) – A FKT-en belüli térkategória. Michalkó “mindennapi térpályák” kifejezéssel utal rá (MICHALKÓ 2008). A hétköznapi lét fizikális közege. A modern urbanizált környezetben általában deszakralizált, a Heideggeri Alltaglichkeit vagy hétköznapiság tere, ahol legtöbbször nem autentikus létmódban élnek. A hétköznapi tér szakralizálható és liminalizálható. *Minden tér annyira szakrális amennyire jelen vagyok benne. Annyira tudok benne jelen lenni,*

*amennyire a tudati teremtet ki tudom tágítani és le tudom csendesíteni, a mindfulness szintemmel arányosan.*

**Modern fogyasztói világszemlélet (MFV)** – A keresleti és kínálati oldal, valamint a politika által közösen táplált azon elképzelés, miszerint az emberi jóllét (boldogság) elsődleges záloga az egyre emelkedő szintű fogyasztás (KASSER–KANNER 2004). A UNWTO által közölt trendeket tekintve a turizmus vonatkozásában ez halmozottan igaz. A környezeti értékeket térben és időben meredeken diszkontáló értékrend (LENGYEL 2017a).

**Puha tér (Ptér)** – FKT-en belüli térkategória. Relatív információszegény (információval nem túltelített) olyan tér, mely potenciálisan megkönnyíti a MTM-kon keresztül a magasabb mindfulness szint elérését. Katalizálhatja a nyitottság növekedését, az ETT kitágulását. A szakirodalomban a „kontemplatív tér/táj” (contemplative space/landscape) kifejezések utalhatnak rá (KRINKE 2005, KATONA 2015).

**Puha/Lassú turizmus (PTur)** – Relatív kis (nem megújuló) erőforrás igényű, A Föld és a desztináció (elsősorban természeti) környezetét kímélő, tradícióit tisztelő, a hagyományos turisztikai élményeken túl az egyéni kiteljesedést kereső turizmusforma.

**Spiel raum (SR)** – Heideggeri térmetafora, amit „játéktérként” lehet fordítani. Heidegger a hétköznapi, monoton, nem autentikus létmód mindennapi tereivel állítja szembe. A SR-ban az intenzív jelenlét (mindfulness), a kiszámíthatatlanság, olyan liminális "légkör" teremt, mely a játék jellegétől függően transzformatív hatású lehet. Egy gyerek, aki alapállapotban homo ludens, akárcsak a törzsi népek, animálja és transzformálja látszólag élettelen környezetét (pl. az asztal minden gond nélkül beszélget a székekkel). Ebben a transzformációban maga is átalakul (NICOLOPOULOU et al. 2009). HUIZINGA (2014) rámutat, hogy a játék ősbibb, mint az emberi civilizáció, mivel az állatok is játszanak.

**Személyes tér (SZT)** – A FKT-en belül értelmezett tér. A proxémika elsődleges vizsgálati területe (FELIPE–SOMMER 1966, HALL 1990). A Hall-I klasszifikációban a Közösségi tér és Privát tér közötti tér, amin belül az idegenek jelenléte felerősíti az affektív reakciókat (AHS et al. 2015).

**Tudati Tér expanszió (TTE)** – A ETT kitágulása. Spontán (pl. nyaralás során) vagy MTM gyakorlása közben megtapasztalható pozitív változás. Expanzív hatással van a FBT-re is (pl. vérerek ellazulása és kitágulása és az ebből következő vérnyomás csökkenés).

**Tudati Tér konstrikció (TTK)** – Az ETT összeszűkülése. Tipikus kísérőjelensége a stressz, szorongás, pánik, depresszió tünetcsoportoknak. Kontraktív hatással van a FBT-re is (pszichoszomatikus hatás).

**Végső valóság (VV)** – A buddhizmusban nirvánának nevezett, szavakkal nem leírható valóság.

#### 4.7.2.2. HDTT

A modell leírása előtt fontos megjegyezni, hogy az előzőekben megjelenő definíciók között helyet kapó KÖTT nem része az elemzésnek. A közösségi Tudati Tér dinamikájának és folyamatainak részletezése szétfeszítené az értekezés kereteit.

Az anyagba vetett lét számára a dualitás evidens. Életünket értékduálok között kifeszülő térben (NEMES NAGY 1998) éljük. Világosság-sötétség, jó-rossz, Isten-ember, férfi-nő, jobboldal-baloldal, centrum-periféria, szép-csúnya, spirituális-materiális, munka-szabadidő és sorolhatnánk

hosszan. Ezek a duálok általában hierarchizáltak (pl. jó-rossz). Fontos azonban, hogy ezekben az értékduálokban az alá és fölrendeltség nem természetesen adott sajátságai a duálnak, hanem mindig kontextusfüggő értékítéletek. A munka-szabadidő duált valószínűleg másként hierarchizálja egy japán, mint egy magyar. *A HDTT-ben meglévő duálok természetes módon hierarchizáltak.* Mit jelent ez? A hierarchizált viszony domináns elemei, a Tudati Tér és tudat nincsenek olyan szabályoknak alárendelve, mint a fizikális tér és az anyag. Elég a fantáziákra gondolni, melyek nappal belső valóságként jelennek meg, vagy az álmokra, melyek tényleges fizikai realitással bíró külső valóságnak tűnnek. *A mindfulness szempontjából a legfontosabb pragmatikus különbség az, hogy míg az ETT berendezése, átrendezése, kiürítése, az ET lecsendesítése potenciálisan bárhol és bármikor megvalósítható az egyén számára, addig az anyagi, fizikális terek (pl. épített környezet, természeti környezet, fizikális test) átformálása sokkal nehezebb, sokszor teljesen lehetetlen.*

Egyszerű példaként, egy elítélt, akinek az élettere pár négyzetméterre korlátozódik, nagyon kis mértékben tudja az őt körülvevő FKT-et megváltoztatni. Ezzel szemben tudati terét potenciálisan bárhogyan változtathatja. Egy rendszeresen meditáló börtönlakó ETT-e lehet sokkal tágasabb, békésebb, csendesebb, mint egy FKT-ben nem korlátozott, de állandóan szorongó városlakóé. A külső tértől való függetlenedés a tudati térben, mint potencialitás adott, nem automatizmus. Nyilvánvaló, hogy jelentős erőfeszítés kellhet ahhoz, hogy valaki a külső térben való korlátozottságát “kompenzáló” elinduljon befelé és ott keressen nyitott teret, szabadságot, békét. Ami a börtönlakóra igaz, igaz a szorongás börtönében létező városlakóra is. Az ETT és ET és FBT (test) hierarchizált viszonyára jó példa a ma élő egyik legnagyobb fizikus Stephen Hawking, akinek tudata, végletesen megnyomorodott testétől függetlenül óriási kreativitással bír. A szabad akarat szempontjából a tudati térben sokkal nagyobb potencialitás rejlik az egyén számára, mint a fizikális terekben. *A Tudati Tér és tudat azért is domináns eleme a HDTT-nak, mert mind a szubjektív (belső), mind pedig az objektív (külső) valóság érzékeléséhez ontológiai lehetőségfeltételt nyújt.* Az, hogy tudat (egyéni és kollektív) nélkül van-e valóság és hogy az a valóság milyen, értelmetlen kérdések.

A tudathoz való dualista viszonyulás, bár legtöbbször indirekt módon, az introspektív pszichológiában is megjelenik (LEAHEY 1992). Indirekten, amennyiben nincs kimondva, viszont maga az „introspekció” lehetőségének tételezése, előfeltételként hozza a külső valóság-belső valóság dichotómia meglétét. J. R. Smythies tér és tudat koncepciója (SMYTHIES 2009) bizonyos szempontból hasonló a HDTT-hez. Ő szintén egy dualista modellt fogalmaz meg, és a külső és belső valóságot is ontológiai evidenciának fogadja el. Az eltérések azonban sokkal jelentősebbek. A HDTT nem foglal állást a tekintetben, hogy a tudati térben (Smythies-nél ez a “jelenségek tere” – phenomenal space) megjelenő dolgok anyagi vagy nem anyagi természetűek. Smythies szerint a külső és belső valóság egyaránt tér és anyag jellegű. A másik és lényegesebb különbség az, hogy a HDTT térértelmezése hierarchikus viszonyba helyezi a duál két alkotóelemét a tudati tereket/tudatot, valamint a fizikális tereket/anyagot. Végezetül, és ez a legfontosabb különbség, *a HDTT egy „átmeneti”, mondhatnánk liminális létfázishoz illeszkedő modell.* (26. ábra). Az ábrán a duálként megfogalmazott tudati valóságok és fizikális valóságok közötti határt szaggatott fehér vonal jelzi.

Mi értelme egy dualista koncepciónak, mikor a karteziánus dualitáson felépített modernitást dekonstruálni akaró, a modernitás metanarratíváit tagadó postmodern konstruktivizmus is elveti az objektum-szubjektum dualitást (SOJA 1998, FARAGÓ 2013)? A magyarázat előtt ide kívánczik egy buddhista példázat, ami több szempontból is fontos (A példázatot a hivatkozott szöveg alapján tömörítettem). A példázatban Buddha szól a tanítványaihoz:

„Szerzetesek, tegyük fel, hogy egy vándor egy folyóhoz érkezik. A part, ahol áll veszedelmesnek tűnik, a túlpárt viszont biztonságosnak. Mivel nincs híd, nincsen csónak sem, úgy dönt ágakból épít egy tutajt. Az elkészült tutajon átevíckél a túlsó partra és így gondolkodik magában:

’Biztonságban átértem. Ez a tutaj nagyon jó szolgálatot tett. A hátamra vehetném és elvihetném magammal, hátha még hasznát veszem.’ Mit gondoltok erről szerzetesek?’ (NYANAPONYKA 1974, p.16). Buddha példázatában a tutaj a megszerzett tudást szimbolizálja. Bizonyos tudás, bizonyos helyzetekben, a valóság egy adott szintjén segítheti az embert a spirituális úton. Mikor azonban a következő szintre jutott (túlpárt) el kell engedni, mert ami az innenső parton segítség volt a túlparton már hátráltató tényező lehet. *A meditáció az elengedés művészete. Végül mindent el kell engedni.* A Zen egyik mehökkentő koanja „Ha találkozol a Buddhával, öld meg.” erre vonatkozik. A 26. ábra összegzi a HDTT lényegét. A HDTT az erős fenntarthatóság Matrjoska baba modelljéhez hasonlóan hierarchikusan egymásba ágyazott rendszerek összessége. A nem verbalizálható VV a fő integráló "rendszer", ezt követi a tudati majd a fizikális dimenzió.



26. ábra: **Hierarchikus dualista tudat és tér koncepció**

*Forrás: Saját szerkesztés*

A HDTT segíthet a spirituális út kezdetén, funkcionálhat úgy, mint a példázatbeli tutaj és segítheti a felismerést. Annak a felismerését, hogy az ETT még a legnagyobb külső káoszban is lecsendesíthető. Annak a felismerését, hogy az ETT, az ET még a nagyvárosok egyre zsugorodó személyes terében is végtelen nagyságúra tágítható. Összességében: annak felismerését, hogy a tudat, *a Tudati Tér a valóságnak egy hierarchikusan magasabb szintje, mint a belső vagy külső fizikális valóság. Ha az egyén nem ismeri fel a Tudati Tér és tudat elsődlegességét, vagy ha felismeri, de nem tudja miként lehet az ETT-et kitágítani és az ET-ot lecsendesíteni, a külső térből és a tudatalattiból érkező hatások komoly problémákat okozhatnak. A pszichés problémákkal terhelt urbanizált fogyasztók számára pragmatikus szükségszerűség annak megtanulása, hogy az ETT valósága nagymértékben elválasztható a FKT és FBT valóságától. Az urbanizált FKT és az „urbanizált” virtuális terek (internet) állandó, intenzív és kaotikus információözone és ebből adódóan az egyre terheltebb tudatalatti nem kell, hogy automatikusan meghatározza a ETT állapotát. A MTM-k gyakorlása során a meditáló egyre erősebb empirikus bizonyosságot szerezhet arról, hogy ez a hierarchizált szétválasztás lehetséges. Osho kimondottan a nyugatiaknak fejlesztett ki olyan katartikus meditációs technikákat, melyekben egyszerre lehet megtapasztalni a*

*belső csendet és a káoszt. Ezeket a „tornádószerű” tapasztalást adó technikákat dinamikus meditációnak nevezik, és számos szakcikk vizsgálta a hatásukat (IQBAL et al. 2014, BANSAL–MITTAL–SETH 2016). Analógiaként hozható még a serdülőkori individuációs folyamatban a szülőkről való leválás. Ha a fiatalnak nem sikerül markánsan kijelölni, hogy meddig tartanak a szülei és hol kezdődik ő, akkor könnyen megreked, zsákutcába jut a személyiség fejlődése. Ahogy a meditáló előrehalad a belső utazásban és egyre elmélyültebb lesz a meditációja, elérkezik a pillanat, mikor tudni fogja, hogy a dolgok kezdeti szétválasztása csak az a bizonyos tanmesében szereplő tutaj volt, amire már nincs szükség. A dualitás, a valóságok szeparálása és rangsorolása átmeneti eszköz. A végső valóság, ahogyan azt a 26. ábra legkülső régiója is jelzi, nem duális, nem verbalizálható. Ezért is nem kapott semmilyen feliratot.*

Felmerülhet olyan kritika, miszerint a hierarchikus dualista álláspontot „máshogyan csomagolva” a kereszténység is képviseli: „Ne féljete azoktól, akik megölik a testet, de a lelket meg nem ölhetik.” (MÁTÉ 10.28). Számos más bibliai helyet is lehetne idézni. Lényeges különválasztani a Jézusi üzeneteket a későbbi követők (pl. Pál) és az intézményesített egyházak magyarázataitól és ebből a perspektívából számba venni néhány nagyon lényeges különbséget. (Arra itt nem térek ki részletesen, hogy amíg a MTM pszichés és fizikális hatása klinikailag sokszorosán bizonyított, addig a bibliai istenben való hit hasonló hatásával kapcsolatban nincsenek meggyőző kutatási adatok.) A különbségek:

**Szoteriológia** - *A meditatív hagyomány individuális hatáskörbe utalja a szoteriológiai kihívásokat és így az ezzel kapcsolatos felelősség is teljes mértékben az egyéné. A meditáció az önmegváltás módszere. Szándékosan nem a „filozófiája” szót használtam, mivel ellentétben az intézményesített vallásokkal itt a megváltás nem a nem látott dolgokról való meggyőződés, avagy hit kérdése, hanem empirikus bizonyosságra, megélésre alapozott transzformáció eredménye. A meditáció kontextusában nem lehet vasárnaponként „letudni” a spiritualitást. Ennek a fenntarthatóság szempontjából is óriási jelentősége van, mivel a fenntarthatósági törekvések eddigi kudarcának az egyik fő oka, az egyéni felelősségvállalás és cselekvés hiánya.*

**Temporalitás** - *A monoteista vallások olyan temporalitás által uralt rendszerek, ahol nagy hangsúly esik a múltra és különösen a jövőre. A jövő az (menyország), ahol majd igazán boldogok leszünk. A fogyasztói gépezet is ezen az elven működik. Azt az illúziót kell kelteni, hogy a boldogság, a lényeg, itt és most nem található meg, de ha fogyasztunk, illetve hiszünk, akkor majd a miénk lehet. Korábban számos kutatást idéztem, azzal kapcsolatban, hogy a növekvő fogyasztásnak milyen negatív következményei vannak egyéni és közösségi szinten és a fenntarthatóság vonatkozásában is. A fogyasztói ígéretéről tudjuk, hogy nem működik, hamis. A keresztény ígéret nem verifikálható.*

**Modern tudománnyal való kompatibilitás** - *A meditáció, mint a végső valóság megismerését célzó episztemológiai eszköz, nagymértékben összeegyeztethető a tudományos módszerrel. A tudomány, különösen a kvantumfizika egyes megállapításai nagyfokú hasonlóságot mutatnak a MTM filozófiai hátterét képző hindu, taoista és buddhista rendszerek felfogásával. A keresztény tudás megszerzése nagymértékben hitre épül.*

**Dualitás meghaladása** – *A kereszténység a dualitást a valóság minden szintjén fenntartja. Az isten-teremtény, isten-ördög, pokol-menyország egymással poláris oppozícióban lévő dimenziók a földi, túlvilági, tehát az anyagi és spirituális síkon is megvannak. A meditatív hagyomány számára a dualitás legfeljebb időlegesen létezik, ahogyan a HDTT is csak "tutaj", átmeneti segédeszköz. A meditatív hagyomány végső valósága (nirvána) valóban Egy-ház, mivel nemduális valóság. A dualitást nem lehet filozófiával meghaladni. Minden, ami forma (a szó és gondolat is az) szükségszerűen a dualitás talján áll. A dualitás világában a nemdualitást csak paradoxonokon keresztül lehet megérteni. A Zen kedveli a paradoxonokat. A Zen tanmesék, a*

koanok általában nem a kétértékű (igaz, hamis) logikának szóló feladványok. A koan egy speciális teret hoz létre, melyben a racionalitás, logika, okosság (melyek a nyugat számára erények) megbénul. És amint lehullanak az ész fegyverei, ahogy csend lesz, megnyilvánul az igazság. A „koan” szó jelentése: A hely, ahol az igazság megnyilvánul. Vannak könnyedebbek: Mester, mi a szó mielőtt kimondják? Mielőtt kérdeztél feleltem. Vannak kemények: Mester a tanítványnak: Buddha természete van a kutyának? Igen vagy nem? Menj és derítsd ki. Ha visszajössz és azt mondod igen, megverlek ezzel a bottal. Ha azt mondod nem, megverlek ezzel a bottal. A nyugat, különösen a rációra épülő modernitás nem szereti a paradoxonokat, mivel az igazi paradoxonok rációval és logikával nem oldhatók fel. A végső valóság paradoxon, koan.

A HDTT nemcsak a SORLI et al. (2017) modellel mutat hasonlóságot, hanem NICOLESCU (2014) transzdiszciplináris rendszerével is. Nicolescu HEISENBERG (1998) valóságot szintekre osztó modelljét fejlesztette tovább. Heisenberghez hasonlóan a valóságnak három szintjét különbözteti meg. A hármastagozódás a HDTT-ban is megvan. Hierarchikusan növekvő sorrendben: 1. Fizikális szint, 2. A tudat szintje, 3. Végső valóság. A valóság szintjeinek hármastagolása a Sahankara nevével fémjelzett Hindu filozófiai rendszerben, az Advaita Vedanta-ban is megtalálható. Brahman a nem-dualitás, a tiszta kozmikus tudat. Atman az egyéni tudat, ami valójában egy a Brahmannel. A Brahmantól függetlenül létező világ, mint harmadik szint pusztán illúzió (KAFATOS–YANG 2016). Fontos, eszerint nem a teremtett világ az illúzió, hanem a tudattól független világ, tudományos terminológiával, az objektív valóság.

#### 4.8. Új és újszerű tudományos eredmények

Doktori értekezésem új és újszerű tudományos eredményeit eddigi kutatómunkám, az áttekintett szakirodalom, és az értekezésemben használt elméleti, módszertani és empirikus eredmények alapján összegzem. Az „elsőként” kifejezést azoknál az eredményeknél használom, melyeknél legjobb tudomásom szerint sem itthon sem külföldön nincs (illetve az írás pillanatában nem volt) előzmény a magyar és angol nyelvű szakirodalomban. Az „itthon elsőként” kifejezést azoknál az eredményeknél használom, melyeknél a hazai szakirodalomban nem találtam hasonló kutatási eredményt. A nagyobb érthetőség miatt az értekezésben eddig rövidített formában szereplő fogalmak teljes verzióit használom.

##### 4.8.1. Elmélet

1. *Elsőként vizsgáltam a fenntarthatóság, mindfulness, turizmus kapcsolatát, összekötve a vizsgálatot tértudományi aspektusokkal.* Rávilágítottam a fenntarthatósági törekvések kudarcának azon fő okaira, melyek Mindfulness Típusú Meditációk segítségével pozitív irányban befolyásolhatók. Az okok irodalma is gazdag és a mindfulness pozitív hatásaira vonatkozó irodalom is, de ilyenformán még nem került szintézisre a két terület. A *mindfulness, fenntarthatóság, szemléletváltás, spiritualitás, kemény/puha terek* új definícióit alkottam meg.
2. *Elsőként fejtettem ki a Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptiót, mint a tudati és fizikális terek közötti kapcsolat fenntarthatóság és spirituális fejlődés szempontjából pragmatikus modelljét.* A Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptió kifejezi azt az értekezésben axiómaként kezelt gondolatot, miszerint a jelenkori szocio-ökológiai válságból csak világszemléleti paradigmaváltáson és az ebből fakadó életmódváltáson keresztül lehet kilábalni. Ez a térszemlélet pragmatikus segédeszköze a spirituális fejlődésnek.
3. *Elsőként hívtam fel a figyelmet arra, hogy a Desztinációs Tér transzformatív(liminális/Spielraum) jellege a fenntarthatóság szempontjából a desztináció legfontosabb aspektusa.* Elsőként kapcsoltam össze a Heidegger féle “Spielraum” koncepcióját a Desztinációs Tér transzformatív potenciáljával. Elsőként hívtam fel a

figyelmet arra, hogy a meditatív mindfulness a szocio-kognitív mindfulness előfeltétele, valamint arra, hogy a Desztinációs Tér transzformatív potenciáljának érvényesüléséhez a Meditatív Mindfulness és a megnövekedett Élményekre való NYitottság szinergiája elengedhetetlen. *Rámutattam arra, hogy a Desztinációs Tér a vallási turizmustól függetlenül is liminális potenciált hordoz. A Mindfulness Típusú Meditációk kontextusában értelmezett belső transzformációnak a bármiféle prekoncepciók elengedése, a nagyfokú Élményekre való NYitottság és magas mindfulness szint a legfontosabb előfeltétele.* Míg a vallási rituálék mindenkire érvényes kötött formát alkalmaznak, addig az Mindfulness Típusú Meditációk sokfélék lehetnek, így mindenki megtalálhatja a számára leghatékonyabb transzformatív eszközt. Ennek kapcsán itthon elsőként hangsúlyoztam a retreat típusú desztinációk Mindfulness Típusú Meditációk kontextusában értelmezett és transzformációban betöltött kiemelt szerepét.

#### 4.8.2 Módszertan

1. Elsőként használtam a Google Trends-et a "mindfulness" és "meditation", mint alap keresőszavak és a hozzájuk kapcsolódó keresőkifejezések népszerűségének idősoros vizsgálatára globálisan és Magyarország néhány fontos turisztikai küldőországának tekintetében.
2. *Elsőként használtam nyitott kérdésekből álló kérdőívet településvezetők, a Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek és egy rendszeresen meditálókól álló kontrolminta fenntarthatósági prioritásainak térben skálázott tesztelésére.*
3. *Elsőként Pilot teszteltem olyan rövid mindfulness skálát, melyben egyenlő arányban szerepeltek általános és hangsúlyozottan szituáció-specifikus skálaelemek.*
4. *A Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála tesztelése során itthon elsőként új alternatív módszertant használtam.* A mindfulness szakirodalmában több olyan évtizedes probléma van, amely miatt az eredmények megbízhatósága sokszor kétséges maradt. Ilyen problémák: mintaméret, a skála elemek szövegezése, parametrikus elemző módszerek alkalmazása ordinális mérési szintű mintán, a Cronbach alfa, mint belső reliabilitási mutató kizárólagos és legtöbbször nem megfelelő használata és interpretációja. *Elsőként használtam az R-Menue 2.0 ordinális faktoranalízisre alkalmas alkalmazást mindfulness skála eredményeinek elemzésére, valamint az R egyes csomagjait, a Cronbach alfán kívüli belső reliabilitási mutatók kiszámítására.*

#### 4.8.3. Eredmények

1. *Elsőként adtam empirikus bizonyítékát annak, hogy a Desztinációs Térben az Élményekre való NYitottság jelentősen megnő a Mindennapi Terekhez (MT) képest.* Ez azért nagy jelentőségű, mert a DT transzformatív potenciáljának aktualizálásához nagyfokú nyitottság szükséges.
2. *Elsőként igazoltam empirikusan, hogy a Potenciális Wellness Turisták, amennyiben a Desztinációs Térben erre módjuk lenne, kipróbálnának valamilyen Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatást, valamint elsőként vizsgáltam meg empirikusan, hogy a Potenciális Wellness Turisták, milyen turisztikai helyszínt preferálnának a Mindfulness Típusú Meditációkkal történő megismerkedésre.* Az eredmények az eddigi gyakorlattal ellentétben (ma wellness létesítmények kínálnak Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatásokat) a természeti helyszínek jelentős dominanciáját mutatják.
3. *Elsőként sikerült országos merítésű mintából empirikusan igazolni azt, hogy a településvezetők Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála által mért átlagos mindfulness szintje sokkal alacsonyabb, mint a rendszeresen meditálóké. Ehhez kapcsolódóan elsőként sikerült empirikusan bizonyítanom azt, hogy a rendszeresen meditálók sokkal kevésbé vagy*



*egyáltalán nem diszkontálják a Szemléletváltás és Természeti Környezet Védelme fenntarthatósági kulcsprioritásokat a három területi lehatároláson át, a településvezetőkhez és a Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberekhez képest. Ugyancsak ehhez kapcsolódóan elsőként sikerült regressziós elemzések alapján bizonyítanom azt, hogy a női településvezetők országos és globális szinten nagyobb valószínűséggel választják az Szemléletváltás illetve Természeti Környezet Védelme kulcsprioritások valamelyikét.*

- 4. A mindfulness kutatásban elsőként sikerült bizonyítanom azt, hogy a statisztikai ortodoxia által ordinális mérési szintűnek tekintett adatok faktoranalitikus elemzéséhez a nem parametrikus ordinális faktoranalízis nagyobb magyarázó erejű modellt eredményez, mint a Pearson mátrixon végzett analízis.*
- 5. Az Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála tesztelése során elsőként sikerült azt az Egyéni Tudati Térre vonatkozó térelméleti jelenséget igazolni, hogy az én-hez közelebb eső szituáció specifikus skálaelemek sokkal nagyobb mértékben magyarázzák a variabilitást, mint az általánosan szövegezett, tehát az én-től távolabb eső skálaelemek és az itt-és-most-tól távolodva a mindfulness jelentősége az Egyéni Tudati Térben diszkontálódik.*
- 6. Egy Local Agenda 21 programokra kiterjedő szekunder vizsgálattal elsőként demonstráltam azt, hogy nem került feltárára a fenntarthatóságban érdekelték fenntarthatósággal kapcsolatos értékrendje és az arra vonatkozó prioritásai.*

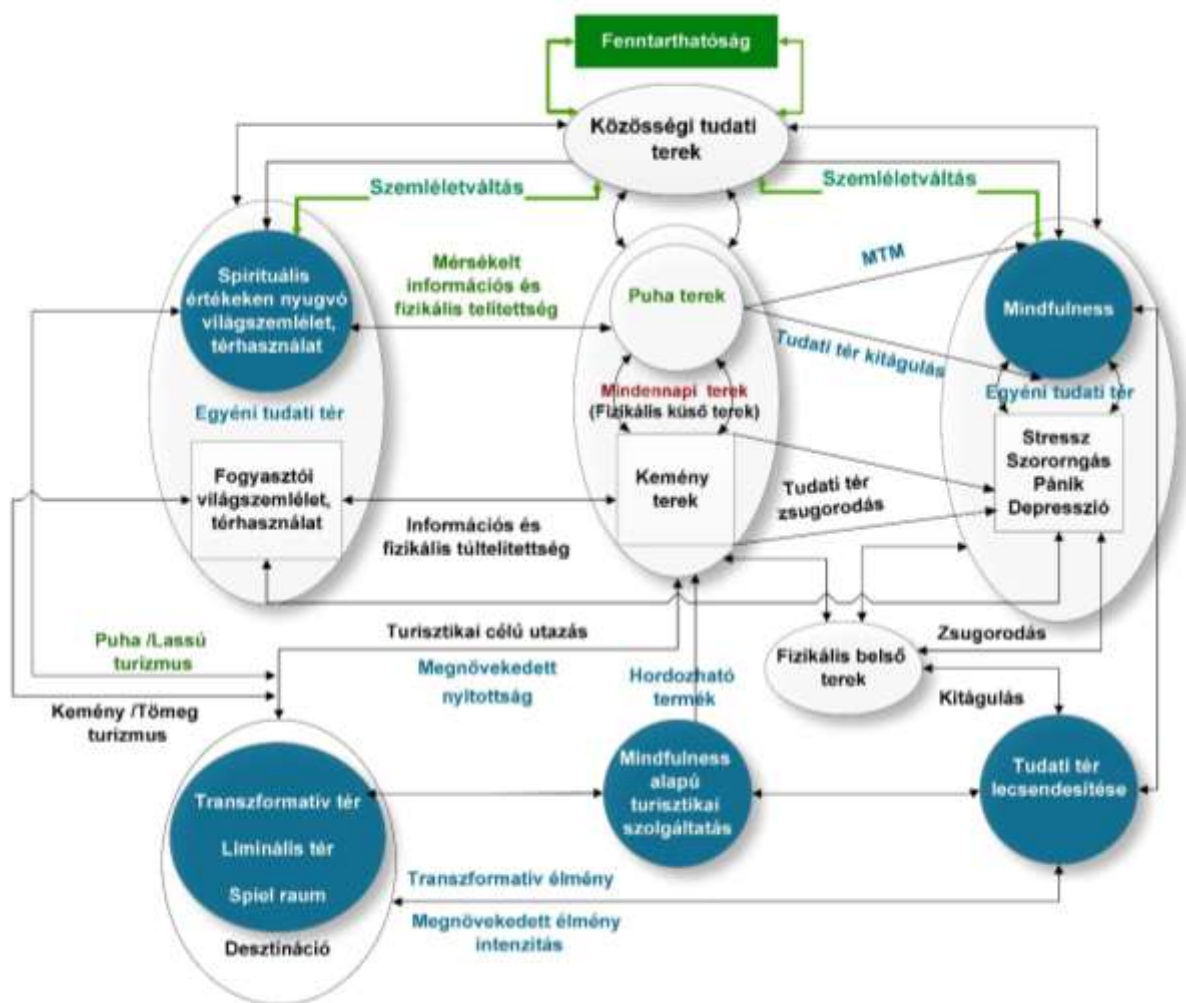
## 5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

"Az én generációm legnagyobb felfedezése az, hogy az emberek csak akkor tudják megváltoztatni az életüket, ha először tudati szinten képesek változni."

William James – Pszichológus

### 5.1 Következtetések

A 27. ábrán a fenntarthatóság, mindfulness, turizmus és a hozzájuk kapcsolódó térformák kapcsolatrendszerének modellje látható. A modell az 1. ábra térformákra és azok interakciójára is részletesen kiterjedő, az értekezés primer és szekunder kutatásának fényében továbbgondolt változata.



27. ábra: A Fenntarthatóság, mindfulness, turizmus és a hozzájuk kapcsolódó térformák interakciójának modellje

Forrás: Saját szerkesztés

Az értekezés elején egy kérdésben megfogalmaztam, hogy a kutatásomban mire keresem a választ. A kérdés a következő volt:

**Hogyan tud a turizmus, a mindfulness, és egy másfajta térszemlélet egymással szinergizálva segíteni abban, hogy a jelenkori súlyos szocio-ökológiai válság megoldásához szükséges világszemléleti és értékrendbeli paradigmaváltás megtörténjen?**

A kutatást összegző 27. ábra alapján a kérdésre adható egy mondatos válasz a következő:

**A tudat és a Tudati Tér hierarchikus elsőbbségének felismerése, a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások hatására megnövekedett mindfulness szint és a megnövekedett nyitottság szinergikus hatása növeli a desztináción belüli tartós belső transzformáció esélyét és még ha nem is történik a desztinációban ilyen belső átalakulás, a hordozható termékként hazavitt mindfulness típusú meditációk rendszeres gyakorlással olyan irányba képesek befolyásolni az egyén világszemléletét, ami a jelenlegi uralkodó, fenntarthatatlan fogyasztói életvitelről segít átállni egy fenntartható, spirituális alapokon nyugvó életformára.**

A következőkben a 27. ábrán látható interakciós modellt összegzem, majd pontokba szedve közlöm az értekezés primer és szekunder kutatása alapján levonható következtetéseket.

A fejezetet nyitó idézet a pszichológia és pragmatista filozófia egyik emblematikus amerikai alakjától származik. A pragmatizmus hangsúlyozza a gyakorlat fontosságát, ugyanakkor azt vallja, hogy megfelelő elméleti megalapozottság nélkül a gyakorlat általában sikertelen. Az értekezésben mindkettőre próbáltam hangsúlyt helyezni. *A Mindfulness Típusú Meditációk ideológiától mentes gyakorlati eszközök.* Elméleti megalapozottság nélkül is fejtenek ki hatást. Ugyanakkor a pragmatista elvvel összhangban, a hatás gyorsabb és intenzívebb lehet, ha az egyén a gondolatok és a logika szintjén is rájuk tud hangolódni. Az Egyéni Tudati Tér és Tudat, mint az egyén ontológiai valóságának két aspektusa, deduktív logikával is levezethető, ugyanakkor fontosabb az, hogy *a tudat térjellege az Mindfulness Típusú Meditációk eredményeképpen, empirikusan, közvetlenül is megtapasztalható.* *A Mindfulness Típusú Meditációk egyik fő célja a Tudati Tér kitágítása. Mivel a Tudati Tér elvileg bárhol és bármikor lecsendesíthető és kitágítható, az urbanizált, információval túltelített terekben élők számára különösen fontos gyakorlati eszköz lehet a Mindfulness Típusú Meditációk használata. A Mindfulness Típusú Meditációk használata nyomán megnövekedett mindfulness szint negatívan korrelál a tudatban kavargó gondolatok és a tudatalatti által vezérelt és uralt folyamatok hatóerejével. Egy magasabb mindfulness szintű ember kevésbé lobbanékony, kevésbé vágy-vezérelt, kevésbé lehet a tudatalattijának küldött reklámüzenetekkel manipulálni. Azt is mondhatnánk, a magas mindfulness szint nem igazán fogyasztói és politikai propaganda-barát állapot. A mindfulness Tudati Tér tágító hatása azért kulcsfontosságú, mert a nagyobb belső tér nagyobb pszichológiai távolságból engedi látni a dolgokat. A köznyelvben ez úgy fogalmazódik meg, hogy "bizonyos távolságból" vagy "felülről" szemlélünk valamit. *A dolgoktól való eltávolodás lehetővé teszi a felismerést, hogy nem vagyunk azonosak velük. Ha teret nyerünk a tudati térben és kellő pszichológiai távolságból tudjuk szemlélni a jelenségeket, akkor empirikusan tapasztalhatjuk meg, hogy nem vagyunk velük azonos. Nem vagyunk azonosak a stresszel, szorongással, pánikkal, depresszióval, de nem vagyunk azonosak a vágyainkkal sem.* Ez nem jelenti azt, hogy egy rendszeresen meditálónak soha nincsenek vágyai és semmilyen helyzetben nem lesz dühös. Ugyanakkor egyre könnyebben és gyorsabban tud átváltani az eseményeket, jelenségeket, problémákat távolabbról, tágabb perspektívából szemlélő állapotba. *Minél inkább kitágul a belső univerzumunk, annál inkább egyértelművé válik számunkra, hogy lényünk legmélyén semmilyen mulékony, az idő fennhatósága alá rendelt dologgal nem vagyunk azonosak. Lényünk legmélyén nem vagyunk mulandók. Lényünk legmélyén végtelen csend van. A kozmikussá tágítható tudat csendje.* Mindez megtapasztalható valóság, nem farizeusi okoskodás. Éppen a szigorúan empirikus alap az, ami az MTM-at elválasztja bármilyen vallási gyakorlattól és eszmerendszertől. Ahogyan a Buddha hangsúlyozta, semmit sem kell és szabad elhinni csak azért, mert valamilyen autoritás mondja. *A mindfulness szintjének növekedésével, a szemlélet és a viselkedés is egyre inkább spirituális alapokra helyeződhet. A tágas, csendes belső univerzum hatása egy idő után a külvilágban is megjelenik, hiszen az ember alkotta környezet az emberi közösségek Tudati Terének "lenyomata".* Az eszmék, gondolatok, szimbólumok, értékek formákká, terekké "szilárdulnak", ezek például a nagyvárosok*

mindennapi terei. Ezek a terek általában nem tudnak a heideggeri "Spielraum"-ként funkcionálni, az itt megélt élet a "nem autentikus létmód". Ezt a heideggeri gondolatot mi sem bizonyítja jobban, mint az a korábban már többször hivatkozott WHO prognózis, miszerint a fejlett világ első számú egészségügyi problémája a stressz, szorongás, pánik, depresszió és a hozzájuk társuló pszichoszomatikus betegségek lesznek hamarosan. *A mindennapi terek nem autentikus létmódja "megszüli" az elveszett paradicsom, az autentikus létmód, a Spielraum (játéktér) iránti vágyat és ez tulajdonképpen a turisztikai célú utazás legfőbb mögöttes mozgatórugója. Ebből az is következik, hogy a desztinációs terek inherensen magukban hordozzák a Spielraum jellegét, ezekben a terekben a belső transzformáció könnyebben végbemehet. Minden belső transzformáció beavatás is, ezért a desztinációs tereket liminális tereknek (köztes tereknek) is tekinthetjük. Ez a liminális és Spielraum jelleg, transzformatív potenciál a desztinációs tereknek az értekezés kontextusában kitüntetett fontosságot kölcsönöz, hiszen a hosszútávú fenntarthatóságnak előfeltétele a belső transzformáció, a belső fenntarthatóság megteremtése.* A desztinációban igénybevett Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások növelhetik a turista mindfulness szintjét a nyitottsággal szinergizálva megnöveli a belső transzformáció esélyét, másrészt megnöveli az élmények intenzitását is. Ha a Tudati Terünkben az otthoni dolgok kavarnak, azaz, ha a Tudati Terünk eleve zsúfolt, akkor kevesebb hely van az élményekre. Egy kitágított, kiüresített, nyitott Tudati Térbe rengeteg élmény beáradhat. A belső transzformáció esélyét nagyban befolyásolja a turista kiindulási attitűdje. A tipikus tömegturistában általában nem fogalmazódik meg a belső transzformáció igénye, mikor nyaralni megy. Ugyanakkor a lassú turizmusban részt vevő turisták közül egyre többen vannak azok, akik eleve a belső transzformáció vágyával indulnak el és ennek megfelelően választanak desztinációt, például egy meditációs retreat-et.

*A kaotikus, zsúfolt tudati térben szorongó tudat, zsúfolt és nyomasztó külső formákat és tereket fog létrehozni és ezek a kemény terek visszahatnak az őket létrehozó tudatra, azt zsugorítják. Természetes, hogy egy ilyen összeszűkült tudati térben szorongunk. A fizikális külső terekre gyakorolható hatás az egyén szintjén limitált, és kontextusfüggő. Hiába nyomaszt bennünket az urbanizált terekben tapasztalható fizikális zsúfoltság, erre hatni egyénileg érdemben keveset tudunk. Ugyanakkor a tudati térben fizikális lokalizáltságunktól függetlenül is elvileg korlátlanok a lehetőségeink. Lehetséges az, hogy egy fizikálisan és információktól túltelített nyomasztó urbanizált térben tudati terünk tökéletesen csendes és hatalmasra tágult. A Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptióban éppen emiatt fogalmazódik meg a Tudati Tér és Tudat elsőbbsége a fizikális térrel és anyaggal szemben. Ez az elsőbbség a Mindfulness Típusú Meditációk gyakorlása során egyre nyilvánvalóbb empirikus bizonyossággá válik. Ez egy teljes mértékben pragmatista szemlélet. Egyfelől egy jobb életminőséget tesz lehetővé azáltal, hogy egyre kevésbé vagyunk kiszolgáltatva annak a fizikális közegnek, amiben éppen vagyunk, másrészt megváltozik a világszemléletünk és viselkedésünk is. Az egyéni szinten lezajló transzformációk egy "kritikus tömeget" elérve a közösségi tudati tereket is képesek jelentősen megváltoztatni.*

1. *A fogyasztói társadalmak mostanra több évszázadnyi empirikus bizonyítékot szolgáltattak arra vonatkozóan, hogy szocio-ökológiai szempontból nem fenntarthatók. Az értekezés fenntarthatósági prioritásokat és azok diszkontálását vizsgáló empirikus része megerősítette ezt. Települési szinten a fenntarthatóságot jelentősen befolyásolni tudó településvezetők fenntarthatósági értékrendjében a Természeti Környezet Védelme és a SZemléletváltás nagyon minimálisan jelenik meg fontos kritériumként. Ugyanez fokozottan igaz a turisztikai fenntarthatóságot felügyelni hivatott Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberekre.*
2. *Az elmúlt közel hatvan év fenntarthatósági erőfeszítései kudarcosok. Nem tudományos-technikai kudarcról van szó, hanem azokról a mélyben működő pszichológiai mechanizmusokról, melyek a fogyasztói rendszert, és ezzel a fenntarthatatlanságot,*

*folyamatosan és bővítve újratermelik.*

3. *A Mindfulness Típusú Meditációk a mélyben működő legfontosabb pszichológiai akadályok leküzdésében klinikailag igazoltan sokat segíthetnek. Az értekezésben vizsgált, a fenntarthatóság szempontjából kulcsszereplőknek számító településvezetők jelentősen alacsonyabb mindfulness szinttel rendelkeznek, mint a csak meditálókból álló kontrol minta és térben sokkal meredekebben is diszkontálják a fenntarthatóság szempontjából kulcsprioritásnak tekinthető Természeti Környezet Védelmét és a SZemléletváltást, mint a rendszeresen meditálók. Ez megerősíti azokat a korábbi kutatásokat, melyek a mindfulness szint és a fenntartható attitűd pozitív kapcsolatát bizonyították. A településvezetők fontos célpopulációja lehet egy Mindfulness Típusú Meditációkon alapuló szemléletformáló programnak. A Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek esetében a Természeti Környezet Védelmének diszkontálására ez szintén igaz. A SZemléletváltást az Mtdm minta részben pozitívan diszkontálja ugyan, viszont a prioritás többi kritériumhoz viszonyított súlya annyira elenyésző, hogy a pozitív diszkontálás ténye nem szignifikáns.*
4. *Az Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála által mért mindfulness szint indirekt módon az Egyéni Tudati Tér tágasságának és csendességének a mértékét is jelzi. Az empirikus eredmények alapján a rendszeresen meditálók Egyéni Tudati Tere sokkalta tágasabb és csendesebb, mint a településvezetőké. Az Egyéni Tudati Tér összeszűkülése tipikus „kísérőtünete” azoknak a pszichés problémáknak, melyek az információval túltelített és fizikálisan zsúfolt, Kemény Terekben élő 21. századi fogyasztókra mindinkább jellemzők. A Mindfulness Típusú Meditációk ugyanakkor pozitív „mellékhatásként” éppen ellenkezőleg hatnak, segítenek kitágítani és lecsendesíteni az Egyéni Tudati Teret. Az Egyéni Tudati Tér pszichés problémák esetén történő zsugorodása együtt jár a Fizikális Belső Terek egyes szegmenseinek a szűkülésével (pl. tipikus pszichoszomatikus tünet a lehet a vénák szűkülése, a gyomor összeszűkülése) is.*
5. *A Mindfulness Típusú Meditációk kutatása (különösen a klinikai vizsgálatok) és alkalmazási lehetőségeinek feltárása itthon még nagyon kezdeti stádiumban van, összevetve mondjuk az Egyesült Államokkal vagy az Egyesült Királysággal, ahol kormány szinten foglalkoznak vele.*
6. *A fenntarthatósági erőfeszítések sikertelenségének egyik jelentős oka, a megfelelő helyzetelemzés hiánya, különös tekintettel annak a kiderítésére, hogy a fenntarthatóságban kulcsszerepet játszó döntéshozók és szakemberek milyen fenntarthatósági preferenciákkal rendelkeznek. Meglepő, de a fenntarthatóság szempontjából fontos helyi döntéshozók fenntarthatóságra vonatkozó értékrendjét, prioritásait eddig nem vizsgálta országos merítésű reprezentatív kutatás. Az értekezés eredményei remélhetőleg ösztönzően hatnak az ilyen irányú további vizsgálatokra.*
7. *A nagytávolságú légitömegközlekedésre alapozott nemzetközi turizmus fenntarthatatlan. Ugyanez igaz a fosszilis eredetű üzemanyagokkal üzemelő autókkal megtett hosszabb utakra. A turizmusnak jelentősen át kell alakulnia a következő évtizedekben. A Desztinációs Tér jelentős transzformatív potenciállal rendelkezik. Ezt támasztja alá az értekezésem Élményekre való NYitottságra vonatkozó vizsgálata, melyből kiderült, hogy a Desztinációs Térben nagyon jelentősen megnő a Potenciális Wellness Turisták Élményekre való NYitottság értéke a Mindennapi Terekhez képest. A magas szintű nyitottság a magas szintű mindfulness szinttel és egy megváltozott térszemlélettel szinergizálva tudja leginkább „előhívni” a Desztinációs Tér transzformatív potenciálját. Minden Desztinációs Tér a beavatás tere (liminális tér). Ez még azokra a desztinációkra is igaz, amelyekben szinte kizárólag Kemény Terek vannak és elsődlegesen a tömegturizmusra rendezkedtek be.*

*Ennek magyarázata az, hogy a liminalitás és Spielraum jelleg a Mindennapi Terekhez képest jelenik meg, vagyis az otthon, a rutinszerű élet elhagyása, bármi legyen is a célállomás, mindenképpen bizonyos fokú liminalitást, beavatást jelent. A Desztinációs Tér az autentikus létmód megnyilvánulásának tere (Spielraum) lehet. Ez a Desztinációs Tér transzformatív potenciáljának egy másik aspektusa, ami a liminalitással szorosan összefügg. A transzformáció lehet nagyon csekély, akár öntudatlan is. Ugyanakkor a nagyfokú nyitottság és az ott-és-mostban való intenzív létezés, azaz magas mindfulness szint, eredményezhet a világszemléletet gyökeresen átalakító változást is. A desztinációknak a jelenkori szocio-ökológiai válságban nem a hedonikus, hanem a transzformatív (liminális-Spielraum) sajátága az, ami a legfontosabb. A desztinációban esetlegesen igénybevett Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások fokozzák a turista mindfulness szintjét és ezzel nemcsak a transzformatív élmények valószínűségét növelik, a nyaralás hedonikus részét is élvezetesebbé teszik. Előfordulhat az is, hogy a magas mindfulness szint és Élményekre való NYitottság szint szinergizálása egy eredetileg pusztán hedonikusnak tűnő élményt is transzformatívvá tesz.*

8. *Az értekezés empirikus kutatásából kiderült, hogy a Potenciális Wellness Turisták szignifikáns érdeklődést mutatnak a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások iránt és globálisan, valamint néhány fontos turisztikai küldőországunk tekintetében is trendszerűen nő a Mindfulness típusú Meditációk iránti érdeklődés. A környező országokat tekintve Magyarországon a legintenzívebb a mindfulness iránti online érdeklődés. Van tehát a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatásoknak potenciális piaca. Ezzel egybecsengenek azok a korábban említett felmérések, melyekből kiderül, hogy a desztináció bizonyítottan (certifikáció) fenntartható működése a turisták egyre növekvő szegmensének utazási döntéseiben prioritás. A Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatásokat érintő piacbővítést a kutatásom azon empirikus eredménye is aláhúzza, miszerint a Potenciális Wellness Turisták, ha tehetnék, elsődlegesen természeti vagy falusi környezetben próbálnák ki a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatásokat. Jelenleg csupán néhány wellness szállodában elérhetők itthon.*
9. *A Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások „hordozható/hazavihető” turisztikai termékek, melyek otthon költségráfordítás nélkül gyakorolhatók. Ilyen szempontból a turizmus kínálati piacán különleges terméknek számítanak. A hordozható jelleg azért is jelentős, mert az értekezésem empirikus kutatása megerősítette azokat a korábbi kutatási eredményeket, melyek a nyaralások pozitív hatásainak hazatérés utáni nagyon gyors erodálódásáról számolnak be.*

*A pusztán hedonikus élményekre fókuszáló, tömegturisztikai jellegű nyaralásoktól nem várhatunk olyan érdemi és tartós fizikális és pszichés jóllét javulást, amit a Gyógyító Magyarország Egészségipari Program vizionál. Pedig a magyar lakosságnak óriási szüksége volna arra, hogy testi és lelki egészsége javuljon.*

A 16. táblázat a lakosság egészségi állapotának egyes indikátorait mutatja. Zárójelben szerepel a felmérésben résztvevő országok száma, a zárójel előtt pedig az, hogy Magyarország hányadik az adott indikátor tekintetében 2003-2014 között. Drámai javulás vélhetően nem történt az elmúlt három évben. A táblázat adatai még inkább aláhúzzák a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások, mint hazavihető és otthon költségmentesen gyakorolható termékek jelentőségét Magyarországon.

16. táblázat: **A magyar lakosság testi és pszichés egészségének néhány indikátora**

Indikátorok	2003	2011	2014
Várható élettartam	29. (30)	33. (40)	23. (28)
Iaschemiás szívbetegeég előfordulása/100.000 fő	2. (26)	4. (34)	5. (28)
Rák okozta halálozás/100.000 fő	1. (26)	1. (34)	1. (28)
Öngyilkosság/100.000 fő	1. (26)	3. (34)	2. (28)
Alacsony születési súlyú csecsemők %-os aránya	2. (26)	7. (40)	5. (28)
Korai elhalálozás/100.000 fő	1. (26)	3. (34)	6. (28)
Magukat egészségesnek tartók %-os aránya	23. (26)	29. (34)	23. (28)
Gyógyszerfogyasztás/fő/év	9. (22)	16. (32)	5. (28)

*Forrás: Health at a glance 2003, 2011, 2014 adatok alapján saját szerkesztés (A zárójelben lévő számok a vizsgálatba vont országok számát jelentik, a zárójelek előtti sorszámok pedig az adott indikátor esetében elfoglalt helyünket ezek között.)*

10. *Az értekezésben megfogalmazott Hierarchikus Dialista Tudat és Térkonceptió pragmatikus segítséget jelenthet a belső transzformáció tekintetében és meggyőződésem, hogy erre a tér-, és tudatszempléltre kellene alapozni a fenntarthatósági stratégiákat egyéni és közösségi szinten egyaránt. Ahogyan az utóbbi években itthon megjelent térelméleti munkák kapcsán hangsúlyoztam és a konstruktivista megközelítés esetében részletesebben elemeztem is, ezek a térkonceptiók lehetnek hasznosak a válságból történő kilábalásra, de meg kell vizsgálni, hogy mely aspektusaik használhatók egy olyan stratégiában, ahol a Hierarchikus Dialista Tudat és Térkonceptió vagy ahhoz hasonló, elsősorban a spirituális növekedést elősegítő tér és tudat koncepció az alapja a térrel és fenntarthatósággal kapcsolatos döntéseknek. Az Egyéni Tudat és Egyéni Tudati Tér hierarchikus elsőbbségét támasztja alá az a nagy (és növekvő) számú fizikus és kvantumfizikus, akik szerint a tudat az univerzum legalapvetőbb valósága.*
11. *Több évezrednyi férfi-dominancia, elsődlegesen maszkulin világlátás és patriarchális társadalmi berendezkedés után jótékony hatású volna egy feminin fordulat. A befogadóbb feminin attitűd előfeltétele a Mindfulness Típusú Meditációk hatékony gyakorlásának. A feminin attitűd inkább képes a világot holisztikusan, a természettel nagyobb egységben látni. Ezt bizonyítják azok a már hivatkozott kutatások, melyek szerint a nők kevésbé meredeken diszkontálnak, mint a férfiak és ezt támasztják alá az értekezésem azon empirikus eredményei, melyek szerint a női településvezetők nagyobb valószínűséggel választják a SZemléletváltást és a Természeti Környezet Védelmét, mint fontos fenntarthatósági kritériumot.*
12. *A világszemléleti paradigmaváltás nem elodázható. A technofix, melytől a „kecske és káposzta” állapotot reméljük, egyfelől már hatvan éve nem akar előállni, másrészt rámutattam arra, hogy még ha meg is valósulna, a fogyasztói értékrendet nem változtatná, hanem konzerválná. Ez a fajta értékrend a környezeti válság nélkül is fenntarthatatlan (pl. javak elosztása a világban, információs túlterheltség), mivel nem elsődlegesen spirituális értékeken nyugszik. A fogyasztói társadalmakban működő demokráciák jelen formájukban nem alkalmasak arra, hogy a válságból kivezessenek, mivel a játszma résztvevői mind a*

*fogyasztói paradigmára kondicionáltak, annak „fogjai”. A paradigma szintű problémát pedig, utalva még egyszer Enyedi György véleményére (és sok más tudósra is) paradigmán kívüli gondolkodással lehet csak megoldani.*

13. *Mivel kevésbé valószínű, hogy a választók nagy tömegei a válság előrehaladásához képest időben értékrendet váltanak és fogyasztáscsökkentő lépéseket megvalósító politikusokat szavaznak meg, a megoldás, ha lehetséges még egyáltalán, akkor felülről valósulhat meg. Igaz, hogy a döntéshozókat is a rendszer „termelte ki”, ugyanakkor könnyebb a másként cselekvéshez szükséges kritikus tömeget elérni, mint a sokmillió választói tömegek esetében. Erre példa az Egyesült Királyság parlamentjének Mindful Nation Uk programja, vagy a butháni királyság fenntarthatósági projektje. Települési szinten említhetjük Rozsály vagy Poroszló példáját, mivel mindkét település esetében a polgármester volt a kulcsfigurája a fenntarthatósággal kapcsolatos jelentős pozitív változásoknak. Mindezekből következően, a szemléletváltást katalizálni tudó Mindfulness Típusú Meditációk első körben a döntéshozók számára lennének fontosak.*

## 5.2 Javaslatok

Az elméleti és empirikus vizsgálódás eredményei és az azokból levont következtetések alapján összegzem javaslataimat. A fenntarthatóságra vonatkozó általános javaslatokon kívül, külön összegzem a mindfulness-re, a turizmusra, és a tértudományi kutatásokra vonatkozó javaslataimat. A fenntarthatósággal kapcsolatosan általánosságban a következőket tartanám fontosnak:

1. *A média (tv, rádió, internet, újságok stb.) adta lehetőséget kihasználva minél szélesebb körben kellene tudatosítani azt, hogy a jelenkori globális szocio-ökológiai válság alapvetően egy értékrendbeli, világszemléleti és az ezekből adódó életstílust érintő kihívás. Mivel a szocio-ökológiai válsággal kapcsolatos túlságosan riasztó üzenetek bizonyítottan kontraproduktívak lehetnek, az üzeneteknek azt mindenképpen erőteljesen ki kellene hangsúlyozni, hogy a materiális célok egy, vagy nagy részének spirituális célokkal történő helyettesítése valójában egyáltalán nem jelenti azt, hogy lemondunk a boldogságról, éppen ellenkezőleg, a hedonikus típusú szubjektív jóllét „illékony” boldogsága helyett egy sokkal tartósabb és kielégítőbb, eudaimonikus típusú jóllétet nyerünk.*
2. *Tudatosítani kell, hogy miközben a Lányi, Zsolnai, Faragó által és általam is szorgalmazott helyi autonómiák kiszélesítése, a minél nagyobb önellátó képesség, és az ezen helyi autonómiák fenntartható törekvései nagyon fontosak, egyes válság elemek (pl. klíma, javak elosztása) globális hatóköre miatt, azok kezelése globális szintű menedzselés mellett oldható csak meg. Az eddigi Nemzetileg Meghatározott Hozzájárulásokat (NDC) látva csekély a valószínűsége annak, hogy az önkéntes alapon eldöntött emissziócsökkentési hozzájárulások elegendők lesznek. Globális megegyezés kellene arról, hogy az egyes országok esetében mekkora a méltányos hozzájárulás mértéke. Ha tudható az országra eső kötelező hozzájárulás mértéke, akkor ez lebontható ágazati részesedésekre és ebben az esetben kiderülhetne, hogy például a turizmus ágazatra Magyarországon milyen teljesítendő cél vonatkozik. Amennyiben ismert ez a cél számszerűen, abban az esetben már érdemlegesen megfogalmazható, hogy mit minősítünk fenntartható turizmusnak és mit nem. Addig, kis túlzással élve, mindenki kikiálthatja magát fenntarthatónak, holott korántsem biztos, hogy valóban az.*
3. *Fel kell térképezni, hogy az egyes érdekcsoportok, különösen a fenntarthatóságot, a közösségek jövőjét döntéseikkel érdemben befolyásolni tudó érdekcsoportok, milyen fenntarthatósági értékrenddel bírnak és a megfogalmazott prioritásokat milyen mértékben diszkontálják időben, térben, társadalmilag, és valószínűség szerint. Ezen eredmények*



*alapján sokkal hatékonyabban lehet megvalósítani a fenntarthatóságot érintő kommunikációt, oktatást és cselekvést.*

4. *Tudatosítani kell, hogy miközben az egyéni felelősség a fenntarthatóságot tekintve megkerülhetetlen mindannyiunk számára, a döntéshozatali hatalom és cselekvési potenciál arányában a felelősség egyre nagyobb. Kína, USA, India vagy az EU vezetőinek felelőssége a fenntarthatósággal kapcsolatban nagyságrendekkel nagyobb, mint egy hétköznapi emberé. Egy tanáré nagyobb, mint egy diáké. Sorolhatnánk hosszan a példákat.*
5. *A tudományos közösségnek felül kell vizsgálnia kutatási paradigmáit és középpontba kell emelni azokat a kutatási témákat, melyek közvetlen relevanciával bírnak a szocio-ökológiai válság megoldása szempontjából.*
6. *Annak tudatosítása, hogy a fenntarthatósággal kapcsolatos erőfeszítések csak rendszerszemléletűen, holisztikusan és transzdiszciplináris elvek és módszerek alkalmazásával lehetnek sikeresek. Ennek megfelelően kellene szervezni az oktatást már az általános iskolától és felhagyni a gyenge hatásfokú lexikális sulykolással.*

### **5.2.1 Mindfulness**

1. *A Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skálán kívül, új mindfulness skálák fejlesztését, pilot tesztelését és validálását javaslom a hazai kutatóknak. Mindezt többféle célpopuláción, reprezentatív mintavétellel. Érdemes volna egy longitudinális vizsgálat alapjait is lefektetni a témában.*
2. *A mindfulness kvantitatív kutatásában az ordinális mérési szintű változók vizsgálatához, nem parametrikus statisztikai módszerek alkalmazását javaslom. Ez azt is feltételezi, hogy az olyan nyílt forráskódú alkalmazások használatát, melyek ilyen elemzéseket is lehetővé tesznek, a felsőoktatásban a diákok, de minimálisan legalább a tanárok körében oktatni kellene. Ilyen alkalmazások például az R csomagjai, az R-menue 2.0 vagy a Factor.*
3. *Az Egyesült Királyság példáját követve a magyar kormány is kezdeményezhetné egy olyan öszpárti munkacsoport létrehozását, mely a brittekhez hasonlóan szakértők bevonásával elemezhetné a Mindfulness Típusú Meditációk alkalmazási lehetőségeit. Ettől függetlenül az oktatási intézmények saját hatáskörben is szorgalmazhatnák Mindfulness Típusú Meditációkra épülő programok indítását és a Mindfulness Típusú Meditációkkal kapcsolatos háttértudás oktatását. Tekintve, hogy a Mindfulness Típusú Meditációk mindenféle költség nélkül gyakorolhatók szinte bárhol, sokféle pozitív pszichés és testi hatással bírnak és segítik a fogyasztói értékrendről való átállást egy spirituális alapú életvezetésre, a sokat hangoztatott preventív egészségmegőrzés jegyében széleskörben és kormányzati segítséggel népszerűsíteni kellene őket, igénybevéve a különféle marketingkommunikációs csatornákat.*

### **5.2.2 Turizmus**

1. *Azon desztinációk célzott támogatása, melyek színvonalas Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatásokat kínálnak, vagy szeretnének kínálni a célközönségüknek. Különös tekintettel a természeti helyszínekre (Pl. nemzeti parkok, arborétumok) és a falusi desztinációkra, mivel az értekezés empirikus kutatása szerint, ezeket a helyszíneket tartják a Potenciális Wellness Turisták legalkalmasabbnak a Mindfulness Típusú Meditációkkal történő megismerkedésre. A támogatás többféle formában is megvalósulhatna.*

2. A turizmus stratégia és turizmusfejlesztés szempontjából annak a ténynek a figyelembevétele, miszerint a hedonikus élvezetekre fókuszáló nyaralások, tekintve azok hosszát és gyakoriságát is a magyar lakosság körében, nem képesek annak meglehetősen rossz egészségi (pszichés és fizikális) állapotát javítani. Szignifikáns javulás legfeljebb a sokkal több és hosszabb nyaralás eredményeképpen következhetne be, erre azonban a gazdasági realitásokat figyelembe véve kevés az esély. *A desztinációban megtanult és otthon rendszeresen gyakorolt Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatások jelentősen javíthatják a lakosság jóllétét, különösen akkor, ha a turizmusba áramló források sorsáról döntők felismerik ennek a jelentőségét és támogatják a Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatásokat nyújtó desztinációkat.* Ez egybecseng azzal, amit a desztinációk transzformatív potenciáljáról és annak fenntarthatóságban játszott potenciálisan jelentős szerepéről mondtam. A gyógyvízen túl a „gyógyító Magyarország” szlogen így idővel értelmet nyerne. Egyelőre nagyon ellentmondásos marketing üzenetnek tartom. Milyen hitelessége van egy olyan gyógyító helynek, ahol az emberek rossz egészségi állapotban vannak? „Orvos, gyógyítsd meg magad.”, mielőtt másokat akarsz meggyógyítani.
3. *Fontos volna, hogy az értekezés mondanivalójának megfelelő szemléletváltás történjen a turizmus irányításában, helyi szinten a Turisztikai Desztináció Menedzsment Szervezetekben és a helyi turizmust jelentősen befolyásolni tudó településvezetők körében is.* Az ENSZ Turisztikai Világszervezetének optimista becslései a turizmus ágazat globális előretöréséről és az a fajta attitűd, amely a turizmusban leginkább gazdasági potenciált lát, mostanra erősen zárójelek közé kívánkozik. A szokásos üzletmenet alapján készült prognózisok figyelmen kívül hagyják a helyzet súlyosságát.
4. *Mivel a Desztinációs Tér fenntarthatóság szempontjából legfontosabb aspektusa, annak transzformatív potenciálja, szükség van olyan empirikus kutatásokra, melyek a liminalitást és Spielraum jelleget kvalitatív és kvantifikálható adatokkal is képesek igazolni. Szükség van ezen túl olyan kutatásokra is, melyek statisztikailag elemezhető adatokat szolgáltatnak a turisták mindfulness szintje, nyitottsága, az élmények intenzitása és az élmények transzformatív hatása közötti kapcsolatáról.*
5. *Javaslom a már meglévő, természeti, gyógy és egyéb, turizmus szempontjából fontos tényezőkben gazdag egyes desztinációk és desztinációként még nem funkcionáló, de potenciálisan erre alkalmas egyes területek, retreat típusú desztinációvá történő fejlesztését. Ez a javaslat egybecseng egy korábban idézett véleményével, miszerint a turizmusnak, mely jelenleg a globális kapitalizmus egyik zászlóshajója, a fenntarthatóság felé való átmenetben olyan társadalmi-gazdasági szegmenssé kellene válnia, mely a közjavakba ágyazott és elsődlegesen ezeket gyarapítja. A tömegturizmus fenntarthatatlan, kártékony. Erre nem csak a természeti környezet leromlása figyelmeztet. Európában egyre több desztinációban (Amszterdam, Mallorca, San Sebastian, Velence, Barcelona, Róma stb.) tüntetnek a helyi lakosok a turisták ellen.*

### 5.2.3 Tér tudomány

1. *Olyan térkonceptiókra kell építeni a jövőbeni stratégiákat, melyekben nem a relativizáló jelleg a hangsúlyos. Ilyen jellegű térkonceptió a Hierarchikus Dialista Tudat és Térkonceptió. A szocio-ökológiai válság értékválság, nem lehet megkerülni a világos értékválasztást. A több évszázados fizikális terekre, objektív valóságra, kifelé való fókuszálás után muszáj befelé fordulni. A Mindfulness Típusú Meditációkat elősegítő Puha Terek a fenntarthatóság szempontjából magasabb hierarchia szintet képviselnek, mint a zsúfolt, információtól túlcsorduló kemény terek. Ezt a várostervezésben és általában a területfejlesztésben is figyelembe kellene venni.*

2. *Erősíteni kell a tértudományi kutatások transzdiszciplináris jellegét. Az értekezés kontextusában a multidiszciplinaritás, interdiszciplinaritás és transzdiszciplinaritás egy tudományevolúciós skála, melyen a Nicolescu-tól korábban idézett és általa újradefiniált transzdiszciplinaritás a skála hierarchikusan és a fenntarthatóság szempontjából is legfontosabb állomása.*
3. *A jelenkori szocio-ökológia, az emberi civilizáció alapjait veszélyeztető válság az emberiség eddigi legkomplexebb és legsúlyosabb kihívása. Ennek megfelelően a tértudományi kutatásokat ezen válság megoldásának a szolgálatába kell állítani. Meggyőződésem, hogy minden tudományágnak ez a legfontosabb feladata jelenleg.*

## 6. ÖSSZEFOGLALÁS

Az értekezésem fő célkitűzése annak elméleti és empirikus demonstrálása volt, hogy a Mindfulness Típusú Meditációk, a Desztinációs Tér és egy megváltozott térszemlélet külön-külön, de leginkább egymással szinergizálva, hogyan tudják katalizálni azt a világszemléleti és életstílus béli paradigmaváltást, ami szükségszerű ahhoz, hogy a jelenlegi környezeti, társadalmi és gazdasági szempontból is fenntarthatatlan fogyasztói társadalmakat az eudaimonikus jóllétet és spirituális növekedést a középpontba állító közösségekké lehessen átalakítani. Ennek a fő célnak megfelelően fogalmaztam meg az értekezés öt hipotézisét az értekezés **Bevezetés** fejezetében.

Az **első hipotézis** az élményekre való nyitottságra vonatkozott. Feltételezésem az volt, hogy a mindennapi terekhez képest a desztinációs térben jelentősen megváltozik a turisták élményekre való nyitottsága. Ennek kiderítésére azért volt szükség, mert az említett szemlélet és életmódbeli paradigmaváltáshoz belső transzformáció kell, ami viszont kiindulásként nagyfokú nyitottságot feltételez.

A **második hipotézis**emben azt valószínűsítettem, hogy a Potenciális Wellness Turisták szívesen kipróbálnának Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatásokat, amennyiben erre lehetőségük volna a desztinációban. Azért a Potenciális Wellness Turisták voltak a keresletanalízis célcsoportja, mert Magyarországon jelenleg kizárólag wellness létesítmények kínálnak Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatásokat. A vizsgálatban arra is választ kerestem, hogy a célpopuláció mely turisztikai helyszíneket tekinti a legmegfelelőbbnek a Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatások igénybevételére.

A **harmadik hipotézis**em a turizmus és fenntarthatóság szempontjából is fontos településvezetők, valamint rendszeresen Mindfulness típusú Meditációt végzők csoportjára vonatkozott. Azt feltételeztem, hogy a két populáció mindfulness szintje között szignifikáns és nagyon jelentős különbség van. A vizsgálat a mindfulness pszichológiai térben történő diszkontálására is kiterjedt.

A **negyedik hipotézis**em azt valószínűsítette, hogy Magyarországon és annak néhány fontos turisztikai küldőországában az utóbbi években trendszerűen nő a mindfulness iránti érdeklődés. A hipotézisre vonatkozó vizsgálat szekunder keresletanalízisnek tekinthető, melyet a Google Trends idősoros adatainak elemzésével végeztem.

Az **ötödik hipotézis**em a fenntarthatóság szempontjából jelenleg két legfontosabb prioritásra a Természeti Környezet Védelmére és a Szemléletváltásra vonatkozott. Azt feltételeztem, hogy a turizmus és fenntarthatóság szempontjából is fontos településvezetők valamint Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek helyi, országos és globális lehatárolásnál is kisebb jelentőségűnek tekintik az említett két kulcsprioritást, mint a rendszeresen Mindfulness Típusú meditációkat végzők.

Az **Irodalmi áttekintés** a kutatásom négy fő területére terjedt ki.

Az **első**, fenntarthatósági aspektusokat taglaló, **alfejezetben** a fogalom sokirányú szakirodalmi megközelítései kapcsán kihangsúlyoztam az értekezés azon axiomatikus állítását, miszerint *a fenntarthatóság nem elsődlegesen tudományos-technikai és gazdasági, hanem világszemléleti és életmódbeli kihívás*. Új, spirituális alapot hangsúlyozó fenntarthatósági definíciót alkottam és elemeztem azokat a pszichológiai mechanizmusokat, melyek gátolják a fenntarthatóság felé való átmenetet. Ezek közül a diszkontáláshoz, felelősségátvitáshoz és a megfelelő kezdeti helyzetelemzés hiányához primer kutatást is rendeltem.

A **második alfejezetben** rövid áttekintést adtam a mindfulness-ről és egy új mindfulness definíciót alkottam. Rávilágítottam a meditatív és szocio-kognitív mindfulness közötti különbségre és a Mindfulness Típusú meditációk és a tudományos módszer közötti nagyfokú hasonlóságra. Ljjobb tudomásom szerint a mindfulness első alkalommal jelent meg itthon doktori értekezésben, mint az elmélet és az empirikus kutatás egyik központi eleme. Összegeztem a mindfulness klinikailag igazolt azon hatásait, melyek pozitívan befolyásolhatják a fenntartható társadalom felé való átmenetet és kitértem azokra az eddigi vizsgálatokra, melyek a mindfulness pozitív hatását a szemléletváltást hátráltató tényezők tekintetében.

A **harmadik alfejezetben** rávilágítottam arra, hogy a turizmus, nagytávolságú légi és autós közlekedésre alapozott formájában fenntarthatatlan. A fenntarthatósággal összefüggésben, elemeztem az alulról építkező és felülről vezérelt turizmusmenedzselési technikákat, a turisztikai szakirodalomban használt tipikus fenntarthatósági modelleket és kiemeltem a retreat típusú desztinációk jelentőségét.

A **negyedik**, tértudományi aspektusokkal foglalkozó, **alfejezetben** a fenntarthatóság szemszögéből kritikailag vettem nagytó alá a konstruktivizmust, mint a posztmodern korszak egyik népszerű eszmeáramlatát, mely a tértudományokban is próbál utat törni magának. Elemeztem a térbeli diszkontálás pszichológiai háttérét és kiemeltem a Konstruktum Szint Elmélet mindfulnesssel való kapcsolatát. Körüljártam a tudat és tér viszonyát és rámutattam, hogy a Tudat és a Tudati Tér ugyanannak az ontológiai valóságnak a kétféle megnyilvánulása. Nagytó alá vettem az információtól és fizikálisan is egyre zsúfoltabb urbanizált terek és az Egyéni Tudati Tér interakcióját. Rámutattam, hogy a desztinációkban megélt élmények intenzitását jelentősen és bizonyítottan befolyásoló szocio-kulturális mindfulness-nek előfeltétele a Meditatív Mindfulness. Mivel a mindfulness szint, vagy ahogyan az értekezésben neveztem Éber Figyelem és Tudatosság pozitívan korrelál az Élményekre való NYitottsággal, a Desztinációs Tér transzformatív potenciálja szempontjából a Meditatív Mindfulness a legfontosabb tényező. A Desztinációs Tér szempontjából a leglényegesebb megállapítás az volt, hogy a fenntarthatóság szempontjából a Desztinációs Tér legfontosabb aspektusa, annak belső transzformációt elősegítő potenciálja. Ez a transzformatív potenciál (liminális illetve Spielraum jelleg) a desztinációk inherens adottsága, vallási kontextustól függetlenül is van, ugyanakkor a transzformáció nem automatikus. A transzformációt nagyban segíti a nagymértékben megnövekedett nyitottság, a magas mindfulness szint és egy másfajta tudat-, és térszemlélet szinergiája.

Az **Anyag és módszer** fejezetben részletesen bemutattam a vegyes módszertanra épülő kutatás felépítését, a primer vizsgálatokban használt mintákat és az alappopulációk vizsgálatának indokoltóságát, valamint azokat a statisztikai módszereket, melyeket a primer és szekunder vizsgálatok révén nyert adatok elemzésére használtam. Ezek közül kiemelhető a nyitott kérdésekre adott válaszok elemzéséhez használt Megalapozott Elmélet szövegekódolási szisztémája, az ordinális mérési szintű adatok faktoranalitikus elemzéséhez használható, az SPSS-be integrálható nyílt forráskódú R-menu 2.0, a saját fejlesztésű mindfulness szintet mérő Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála.

Az **Eredmények** fejezetben hipotézisenként összegeztem a primer és szekunder vizsgálatok eredményeit és az eredmények tükrében elvégeztem a hipotézisek értékelését.

Az **H1** hipotézissel összefüggésben kiderült, hogy a Potenciális Wellness Turisták 89,7%-a a desztinációs Térben markánsan nagyobb nyitottságot mutat, mint a Mindennapi terekben.

A **H2** hipotézishez rendelt primer vizsgálatok eredményei szerint a Potenciális Wellness Turisták 74,3%-a kipróbálna valamilyen Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatást, amennyiben erre alkalma nyílna. A vizsgálatokból az is kiderült, hogy az ezen szolgáltatások igénybevételére

elsősorban preferált turisztikai helyszín nem a wellness szálloda, hanem a természeti környezet és a falusi szálláshely. Ez utóbbi szintén természetközeli helyszín. Végezetül megerősítésre kerültek azok az eddigi külföldi vizsgálatok, melyek a nyaralások kedvező hatásainak hazatérés utáni gyors erodálódását bizonyították. A kedvező pszichés hatások átlagosan 16,6, a kedvező testi hatások 9,6 napig tartanak ki a hazatérés után. Ez azért is lényeges mert a rávilágít arra, hogy a magyar utazási szokások mellett nem remélhető az, hogy a turisztikai célú utazások jelentősen és tartósan képesek befolyásolni a lakosság szubjektív jóllétét és egészségi állapotát.

A **H3** hipotézisre vonatkozó vizsgálatok eredményei beigazolták azt a feltételezést, hogy a településvezetők és a rendszeresen meditálók mindfulness szintje jelentősen különbözik. A különbség (Cliff-d=0,78,  $p < 0,001$ ) majdnem kétszeres a rendszeresen meditálók javára. Az a térelméleti kérdés is pozitív igazolást nyert, hogy a válaszadók diszkontálják-e a mindfulness-t a pszichológiai térben.

A **H4** hipotézis kapcsán végzett Google Trends elemzések eredményei szerint a vizsgált, 174 db mindfulnesssel összefüggésbe hozható tipikus angol keresőkifejezés 95%-a növekvő keresési népszerűséget mutat az utóbbi három évben. Ugyancsak növekszik a mindfulness és meditáció keresőkifejezések keresési népszerűsége az utóbbi években Magyarország hat fontos turisztikai küldőországában, mind a Google, mind pedig a YouTube keresések tekintetében.

A **H5** hipotézishez rendelt vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy a rendszeresen Mindfulness Típusú Meditációkat használók sokkal nagyobb jelentőségűnek gondolják helyi szinten a vizsgált két kulcsprioritást és sokkal kisebb mértékben diszkontálják azokat térben, mint a településvezetők vagy a Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek. A Természeti Környezet Védelme prioritás helyi szinten a rendszeresen meditálóknál az összes prioritás 20%-a volt. Ugyanez az adat a településvezetők esetében 2,4%, a Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek esetében 4,2%. A Szemléletváltás prioritás a helyi szinten a rendszeresen meditálóknál az összes prioritás 20%-a volt. Ugyanez az adat a Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek esetében 2,6%. A településvezetők esetében a prioritás az összes prioritás 9,9%-a, de ha pusztán az ökológiai típusú szemléletváltás arányát nézzük, akkor ez 2% alatti érték. Míg a településvezetők és Desztináció Menedzsment Szakemberek a helyi és globális lehatárolások között fordítottan és meredeken diszkontálják a két prioritást, addig a rendszeresen meditálók elhanyagolható mértékben diszkontálnak. Ezzel empirikusan is sikerült bizonyítanom, hogy a rendszeresen végzett Mindfulness Típusú Meditációk képesek megváltoztatni az egyén világszemléletét és fenntarthatósággal kapcsolatos értékrendjét. A vizsgálat kapcsán az is kiderült, hogy a nők nagyobb valószínűséggel választják a két kulcsprioritást, mint a férfiak, valamint az is igazolást nyert, hogy a turisztikai szakirodalomban használt fenntarthatósági modellekben szereplő pillérsúlyozás és Turisztikai Desztináció menedzserek fenntarthatósági preferenciái alapján megrajzolható pillérszerkezet helyi és országos szinten nagyon jelentősen eltér.

A **strukturált aszinkron interjúk** elemzéséből kiderült, hogy a megkérdezett kutatók szerint a fenntarthatósági válság súlyos, a döntéshozóknak, különösen a helyi döntéshozóknak és közösségeknek kiemelt szerepe van. Az is általánosan megfogalmazódott, hogy a fenntarthatósági válság kezelésében a spiritualitás szerepe fontos.

A **Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptióval** egy olyan térszemléleti modellt alkottam, amely jelentős segítség lehet a spirituális fejlődés útján. A modell legfontosabb jellegzetessége az, hogy a Tudati Tereket és a Tudatot a valóság egy magasabb szintjének tekinti, mint a fizikális tereket és az anyagot. A magasabb szint mibenléte elsődlegesen a hosszútávú fenntarthatóság szempontjából, tehát pragmatikus alapon került definiálásra.

A **Következtetések és javaslatok** fejezetben levontam a kutatás alapján levonható következtetéseket és ezeknek megfelelően javaslatokat tettem. Az értekezés Bevezető fejezetében és ennek a fejezetnek az elején is megfogalmazott egy mondatos kutatói kérdésre adott egymondatos válasz a következtetések tömör összegzése:

A Tudat és Tudati Tér elsődlegességének felismerése, a desztinációs tér transzformatív potenciálja és a desztinációs térben jelentősen megnövekedett nyitottság megteremti a lehetőséget a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások igénybevételére és az ezek hatására megnövekedett mindfulness szint a nyitottsággal szinergizálva, egyfelől növeli a desztináción belüli tartós belső transzformáció esélyét, másfelől hordozható terméként hazavíve, rendszeres gyakorlással olyan irányba képes befolyásolni az egyén világszemléletét, ami a jelenlegi uralkodó fogyasztói életvitelről segít átállni egy spirituális alapokon nyugvó életformára.

A javaslatok közül kiemelném a következőket:

A lexikális túlkövetelmények helyett már általános iskolától kezdve óriási hangsúlyt kellene helyezni a rendszerszemlélet, holisztikus látásmód, transzdiszciplináris megközelítések és a vallásfüggetlen spirituális alapok oktatására.

Az Egyesült Királyság példáját követve Magyarországon is létrejöhetne öszpárti összefogás a Mindfulness Típusú Meditációkban rejlő lehetőségek kiaknázásának a feltérképezésére.

A növekvő kereslet miatt, de a hosszútávú fenntarthatóság szempontjából is hasznos lenne bizonyos desztinációk vagy arra alkalmas területek transzformatív, retreat típusú desztinációvá alakítása.

A tértudományok területén sokkal nagyobb mértékben kell alkalmazni a transzdiszciplináris megközelítéseket és a kutatási paradigmákat felülvizsgálva a legtöbb energiát a fenntarthatósági válság megoldására összpontosítani.

**Összességében** úgy érzem, hogy sikerült a kutatás fő célkitűzéseit megvalósítanom. Remélem, hogy nem szokványos témaválasztásom és az ennek kapcsán végzett, több esetben új és újszerű megközelítések és eredmények inspirálóan fognak hatni a vizsgált témákkal, vagy azok valamelyikével foglalkozó szakemberek számára. Ugyancsak remélem, hogy a tudományos társadalom egyre határozottabban fogja hallatni a hangját a döntéshozók és a nagyközönség irányába annak érdekében, hogy minél szélesebb körben megvalósulhasson a hosszútávú fenntarthatósághoz nélkülözhetetlen és egyre sürgetőbb világszemléleti és életmódbeli fordulat.

## SUMMARY

The main aim of my thesis was the theoretical and empirical demonstration of how Mindfulness Based Meditations, Destination Space and an altered view of space can separately, but most of all in a synergistic way together, catalyse the paradigm-shift in world view and lifestyle needed to turn the presently environmentally, socially and economically unsustainable consumer societies into societies which are based on eudaimonic wellbeing and spiritual growth. According to this aim I set out the five hypotheses of my thesis in the **Introduction** chapter.

My **first hypothesis** concerned openness to experience. I hypothesized that compared to Everyday Spaces openness to experience changes markedly in Destination Space when being a tourist. Finding empirical evidence of this was necessary because the above-mentioned paradigm-shift in world view and lifestyle presupposes a high level of openness.

In my **second hypothesis** I predicted that Potential Wellness Tourists would be willing to try Mindfulness-Based Tourism Services in the destination, if such services were available. Potential Wellness Tourists were tested because only wellness facilities offer mindfulness-based services in Hungary at the moment. The sample was also tested to find out what type of destinations or accommodations were preferred for consuming mindfulness-based tourism services.

The target populations of my **third hypothesis** were local government leaders as a group crucially important for sustainability and meditators regularly practicing mindfulness type meditations. I hypothesized that there is a significant and big difference in the mindfulness levels of the two samples. I also examined the samples in terms of how mindfulness was discounted in psychological space.

My **fourth hypothesis** predicted that there is a growing popularity of mindfulness in Hungary and its main tourist sending countries. This seconder demand side analysis was performed using time series data provided by Google Trends.

My **fifth hypotheses** concerned two sustainability priorities considered the most important for sustainability. They are Protecting Natural Environment and Change in World View. I predicted that local government leaders and destination managers value these priorities much less at local national and global scale than meditators regularly practicing Mindfulness Type Meditations.

The **Literary review** covered the four main areas of my research.

In the **first subchapter** I approached **sustainability issues** from many perspectives based on literature and emphasized the axiomatic notion of the thesis stating that *sustainability is not primarily a scientific and technological challenge, but rather a challenge concerning our world view and lifestyle*. I created a new definition of sustainability emphasizing the need for a spiritual basis and analysed the psychological mechanisms that form an obstacle in the way of thr transition towards sustainability. Out of these psychological obstacles for spatial discounting, denial and for the lack of proper initial assessment I analysed empirical data.

In the **second subchapter** I gave a short description about **mindfulness** and created a new definition of it. I highlighted the difference between meditative and socio-cognitive mindfulness and the striking similarity between the methodology of modern science and mindfulness type meditations. To my best knowledge, it is the first time, mindfulness has appeared in a doctoral dissertation as one of the central research themes. I summarized clinically proved effects of mindfulness that positively influence transition towards a sustainable society and mentioned



examples of empirical research validating positive effects of mindfulness on the psychological mechanisms hindering efforts taken for sustainability.

In the **third subchapter** about **tourism** I underlined the fact that tourism based on long-distance air and road travel is environmentally unsustainable. In connection with sustainable tourism I analysed bottom-up and top-down management methods, typical sustainability models used in tourism literature and highlighted the importance of retreat type destinations.

In the **fourth** subchapter dealing with **spatial aspects** I critically examined constructivism from a sustainability point of view. Constructivism is one of the most popular theoretical currents of the postmodern era trying to break ground for itself in spatial sciences too. I analysed the psychological background of spatial discounting and underlined the connection between Construct Level Theory and mindfulness. I elaborated on the relationship between notions of space and consciousness and pointed out that they were the manifestations of the same ontological reality. I examined interaction between physically overcrowded modern urban spaces burdened with information overload and Individual Consciousness Space. I pointed out that socio-cognitive mindfulness, which positively affects tourism experience, is predetermined by meditative mindfulness. As the level of mindfulness, or as it was termed in my thesis the level of Awareness and Attention is positively correlated with Openness to Experience, as for the the transformative potential of the destination meditative mindfulness is the most important factor. The most important conclusion drawn in connection with Destination Space was that from a sustainability perspective its most relevant aspect is its transformative potential. This transformative (liminal/Spielraum) potential is an inherent attribute of destinations, being present regardless of the religious context, however, transformation is not automatic. Inner transformation is greatly helped by the synergy between high mindfulness level, high level of openness and an altered view of space and consciousness.

In the **Material and method** chapter I gave a detailed description of the mixed method primary and secondary research, the samples and statistical methods used for analysing primary and secondary research data. I also gave reason, why I chose the target populations of the samples. Out of the statistical and analytical methods I want to emphasize the text coding technique of Grounded Theory, R-menu 2.0 an open source software which can be integrated with SPSS and used for ordinal factor analysis and the newly developed Attention and Awareness Mindfulness Scale used for measuring the level of mindfulness.

In the **Results** chapter I summarised the findings of the primary and secondary research and in the light of the findings gave an assessment of my initial hypotheses.

In connection with **hypothesis H1** I found that 89,7% of Potential Wellness Tourists has a markedly higher level of openness to experience in the Destination Space than in Everyday Spaces.

Tests performed in connection with **hypothesis H2** showed that 74,3 % of Potential Wellness Tourists would be willing to try a mindfulness-based tourism service, if such services were available in the destination. I also discovered that in contrast to my initial prediction the most preferred location for using such services is not the wellness facilities but nature and village tourism destinations. The latter is close to nature too. My findings support earlier research results in the literature concerning the fast fade-out of the vacations' positive effects. Positive psychological effects last for 16,6 days (mean value), while positive physical effects last for 9,6 days (mean value). This finding is important because it calls attention to the fact that considering the typical travelling habits of the Hungarian population, vacations cannot be expected to improve public health and wellbeing significantly.

Tests carried out in connection with **hypothesis H3** proved the initial prediction which anticipated a significant difference between the mindfulness levels of local government leaders and meditators practicing mindfulness type meditations on a regular basis. The difference is almost double (Cliff-d=0,78,  $p<0,001$ ). The prediction that mindfulness is discounted in psychological space was also verified.

Google Trends analyses performed in connection with **hypothesis H4** showed that 95% of the examined 174 search terms connected with mindfulness have had rising popularity globally in the last three years. It is also true for the the words mindfulness and meditation in some of the most important tourist sending countries of Hungary both in Google and YouTube.

Statistical tests performed in connection with **hypothesis H5** showed that meditators practicing mindfulness type meditations on a regular basis consider the two key sustainability priorities much more important at local level and discount them much less spatially than local government leaders and tourism destination managers. Protecting Natural Environment priority had a relative frequency of 20% among regular meditators while it was 2,4% for local government leaders and 4,2% for destination managers. Change in World View priority had a relative frequency of 20% among regular meditators while it was 2,6% for destination managers. It had a value of 9,9% for local government leaders but if we only consider cases meaning an ecological world view change, it is under 2%. While local government leaders and destination mangers discount the two priorities steeply and negatively, regular meditators discount them insignificantly. It is empirical evidence that regularly practiced mindfulness type meditations can change the individual's world view and sustainability value system. It was also established from the data that female local government leaders are more likely to choose the two key priorities than their male colleagues. Lastly, it was discovered that weighting of sustainability pillars in the models used in tourism literature is very different from the way tourism destination managers weight these pillars at local and national scales.

From the analysis of the **structured asynchronous interviews** it turned out that the interviewed scientists and researchers think that the sustainability crisis is serious and decision makers, especially local decision makers and local communities have strong responsibility. It was also articulated that spirituality played an important role in sustainability.

With the **Hierarchical Dualistic Consciousness and Space Concept** I created a model which can be significant help on the road to spiritual growth. What is the most important about this model is the hierarchy which considers Consciousness Space and Consciousness a higher level of reality than matter and physical spaces. This hierarchy was defined pragmatically with long-term sustainability considerations in view.

In the **Conclusions and suggestions** chapter I drew the most important conclusions based on the research and gave suggestions accordingly.

The following two-sentence answer to the one-sentence research question in the Introduction chapter and at the beginning of this chapter is a compact summary of the conclusions:

Recognising the primary importance of Consciousness Space and Consciousness, the transformative potential of Destination Space and the significantly higher level of openness create an opportunity for trying out Mindfulness Based Tourism Services. These services raise mindfulness levels which, synergising with the higher Openness to Experience, can increase the possibility of inner transformation within the destination and as portable tourism products taken home and practiced regularly can alter the individual's world view making way for the transition from a consumer lifestyle to a spiritually-based life.

Out of the suggestions I would like to emphasize the following:

Insted of lexical hammering, great importance should be given to teaching systems thinking, holistic perspectives, transdisciplinary approaches and religion-free spiritual basics even from primary school.

Following the example of the United kingdom, in Hungary there could also be an all-party cooperation to map exploitation possibilities of the poterntials of Mindfulness Type Meditations.

Based on growing demand and for the sake of long-term sustainability it would be useful to transform certain destinations or areas into transformative, retreat-type places.

As for spatial sciences, there should be more emphasis on transdisciplinary approaches. Research agendas should be revised and the most energies given to solving sustainability challenges.

**Overall**, I feel I managed to accomplish what I set as main goals of the dissertation. I hope that the unorthodox choice of thesis topics and the new approaches used in connection with them will inspire researchers interested in the areas covered by the dissertation. I also hope the scientific community will let its voice be heard forcefully to call the decision makers and the public's attention to the importance of the shift in world view and lifestyle urgently needed for long term sustainability.

# MELLÉKLETEK

## Irodalomjegyzék

1. AAGAARD, J. (2015): Media, attention, and distraction: a critical discussion. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14(4) p. 885-896.
2. ABLETT, M. R. (2017): *Helping Your Angry Teen: How to Reduce Anger and Build Connection Using Mindfulness and Positive Psychology*. New Harbinger Publications.
3. ABRAMS, R. W.–ANWANA, E. D.–ORMSBY, A.–DOVIE, D. B.–AJAGBE, A.–ABRAMS, A. (2009): Integrating Top-Down with Bottom-Up Conservation Policy in Africa. *Conservation Biology*, 23(4) p. 799-804.
4. ACKERMAN, D. S.–GROSS, B. L.–SAWHNEY CELLY, K. (2014): Having many choice options seems like a great idea, but... Student perceptions about the level of choice for a project topic in a marketing course. *Journal of Marketing Education*, 36(3) p. 221-232.
5. ACOTT, T. G.–TROBE, H. L.–HOWARD, S. H. (1998): An evaluation of deep ecotourism and shallow ecotourism. *Journal of sustainable tourism*, 6(3), 238-253.
6. ADLER, A.–UNANUE, W.–OSIN, E.–RICARD, M.–ALKIRE, S.–SELIGMAN, M. (2017): *Psychological Wellbeing. Happiness Transforming the Development Landscape*. The Center for Bhutan Studies and GNH: Bhutan, 118 p.
7. AHS, F.–DUNSMOOR, J. E.–ZIELINSKI, D.–LABAR, K. S. (2015): Spatial proximity amplifies valence in emotional memory and defensive approach-avoidance. *Neuropsychologia*, 70, p. 476-485.
8. ALLEN, T. D.–HENDERSON, T. G.–MANCINI, V. S.–FRENCH, K. A. (2017): Mindfulness and Meditation Practice as Moderators of the Relationship between Age and Subjective Wellbeing among Working Adults. *Mindfulness*, p. 1-9.
9. AMRA (2017): *Mindfulness journal publications by year, 1980-2016*.
10. ANDERSEN, D. T. (2005): Empathy, psychotherapy integration, and meditation: A Buddhist contribution to the common factors movement. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(4) p. 483-502.
11. ANDRASIK, F.–GRAZZI, L.–D'AMICO, D.–SANSONE, E.–LEONARDI, M.–RAGGI, A.–SALGADO-GARCÍA, F. (2016): Mindfulness and headache: a “new” old treatment, with new findings. *Cephalalgia*, 36(12) p. 1192-1205.
12. ANDREWS, F. M.–INGLEHART, R. F. (1979): The structure of subjective well-being in nine western societies. *Social indicators research*, 6(1) p. 73-90.
13. ANDRIOTIS, K. (2014): Tourism development and the degrowth paradigm. *Turističko poslovanje*, (13) p. 37-45.
14. ATARIA, Y.–DOR-ZIDERMAN, Y.–BERKOVICH-OHANA, A. (2015): How does it feel to lack a sense of boundaries? A case study of a long-term mindfulness meditator. *Consciousness and cognition*, 37, p. 133-147.
15. ATWOOD, L. E.–MAJOR, A. M. (1998): Exploring the 'cry wolf' hypothesis. *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, 16(3) p. 279-302.
16. AUROBINDO, S. (2004): *Letters on yoga (Vol. 1)*: <http://incarnateword.in/sabcl>
17. AZAM, M. A.–KATZ, J.–MOHABIR, V.–RITVO, P. (2016): Individuals with tension and

- migraine headaches exhibit increased heart rate variability during post-stress mindfulness meditation practice but a decrease during a post-stress control condition—A randomized, controlled experiment. *International Journal of Psychophysiology*, 110, p. 66-74.
18. BAER, R. A. (2003): Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, p. 125–143.
  19. BAER, R. A.–SMITH, G. T.–HOPKINS, J. (2006): Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 1. p. 27-45.
  20. BAER, R. A.–SMITH, G. T.–LYKINS, E.–BUTTON, D.–KRIETEMEYER, J.–SAUER, S.–WALSH, E.–DUGGAN, D.–WILLIAMS, J. M. G. (2008): Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3) p. 329-342.
  21. BAGLIN, J. (2014): Improving your exploratory factor analysis for ordinal data: a demonstration using FACTOR. *Practical Assessment, Research and Evaluation*, 19(5) p. 2–15.
  22. BAHL, SMILNE, G. R.–ROSS, S. M.–MICK, D. G.–GRIER, S. A.–CHUGANI, S. K.–SCHINDLER, R. M. (2016). Mindfulness: Its Transformative Potential for Consumer, Societal, and Environmental Well-Being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 35(2) p. 198-210.
  23. BÁLDI, A. (2011): Pénzt vagy életet? *Magyar Tudomány*. 172(7) p. 774-780.
  24. BANSAL, A.–MITTAL, A.–SETH, V. (2016): Osho Dynamic Meditation's Effect on Serum Cortisol Level. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 10(11) p. CC05.
  25. BARBOUR, J. (2001): *The end of time: The next revolution in physics*. Oxford University Press.
  26. BAUMGÄRTNER, S.–BECKER, C.–FRANK, K.–MÜLLER, B.–QUAAS, M. (2008): Relating the philosophy and practice of ecological economics: The role of concepts, models, and case studies in inter-and transdisciplinary sustainability research. *Ecological Economics*, 67(3) p. 384-393.
  27. BAYNE, T.–CLEEREMANS, A.–WILKEN, P. (Eds.): (2014): *The Oxford companion to consciousness*. Oxford University Press.
  28. BEAVERS, A.S.–LOUNSBURY, J.W.–RICHARDS, J.K.–HUCK, S.W.–SKOLITS, G.J.–ESQUIVEL, S.L. (2013): Practical considerations for using exploratory factor analysis in educational research. *Practical Assessment, Research and Evaluation*, 18(6) p. 1–13.
  29. BENEDEK J. (2011): A földrajz térszemléletének hullámai. *Tér és Társadalom*, 16(2) p. 21-39.
  30. BENESSIA, A.–FUNTOWICZ, S. (2015): Sustainability and techno-science: What do we want to sustain and for whom?. *International Journal of Sustainable Development*, 18(4) p. 329-348.
  31. BERKOVICH-OHANA, A.–GLICKSOHN, J.–BEN-SOUSSAN, T. D.–GOLDSTEIN, A. (2017): Creativity Is Enhanced by Long-Term Mindfulness Training and Is Negatively Correlated with Trait Default-Mode-Related Low-Gamma Inter-Hemispheric Connectivity. *Mindfulness*, 8(3), p. 717-727.
  32. BERKOVITZ, J. (2017): On time, causation and explanation in the causally symmetric Bohmian model of quantum mechanics. In *Time of Nature and the Nature of Time*. p. 139-172. Springer International Publishing.
  33. BISHOP, S. R.–LAU, M.–SHAPIRO, S.–CARLSON, L.–ANDERSON, N. D.–CARMODY, J.–SEGAL, Z. V.–ABBEY, S.–SPACE, M.–VELTING, D.–DEVINS, G. (2004): Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3) p. 230-241.

34. BLACK, D. S. (2014): Mindfulness-based interventions: an antidote to suffering in the context of substance use, misuse, and addiction. *Substance use & misuse*, 49(5) p. 487-491.
35. BLACK, D. S.–PENG, C.–SLEIGHT, A. G.–NGUYEN, N.–LENZ, H. J.–FIGUEIREDO, J. C. (2017): Mindfulness practice reduces cortisol blunting during chemotherapy: A randomized controlled study of colorectal cancer patients. *Cancer*. 123(16) p. 3088-3096.
36. BLACK, D. S.–SLAVICH, G. M. (2016): Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*.
37. BLAKE, J. (1999): Overcoming the ‘value-action gap’ in environmental policy: Tensions between national policy and local experience. *Local environment*, 4(3) p. 257-278.
38. BODA, ZS. (2001): A méltányos kereskedelem elvei, *Esély*, 14, p. 14-34.
39. BODHI, B. (2000): A comprehensive manual of Abhidhamma: the philosophical psychology of Buddhism. Onalaska: Buddhist Publication Society Pariyatti Editions
40. BOHM, D. (1985): Hidden variables and the implicate order. *Zygon®*, 20(2) p. 111-124.
41. BOHM, D.–HILEY, B. (1993): *The Undivided Universe: An Ontological Interpretation of Quantum Theory*, Routledge.
42. BOHR, N. (1958): “Quantum physics and philosophy—causality and complementarity” in *Philosophical Writings of Niels Bohr*, 3 vols. (Ox Bow Press; Woodbridge, CT 1987) p. vol. 3, p. 1–7.
43. BOROS, SZ.–MONDOK, A.–VÁRHELYI, T. (2012): Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje. Szolnok, Szolnoki Főiskola, 386 p.
44. BOSWIJK, A.–PEELEN, E.–OLTHOF, S. (2013): *Economy of Experiences*. Amsterdam: European Centre for the Experience Economy.
45. BOULOS, R.–VIKRE, E. K.–OPPENHEIMER, S.–CHANG, H.–KANAREK, R. B. (2012): ObesiTV: how television is influencing the obesity epidemic. *Physiology & behavior*, 107(1) p. 146-153.
46. BREZNITZ, S. (2013): *Cry wolf: The psychology of false alarms*. Psychology Press.
47. BRODY, L. R.–PARK, S. H. (2004): Narratives, mindfulness, and the implicit audience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2) p. 147-154.
48. BROMAN, G. I.–ROBERT, K. H. (2017): A framework for strategic sustainable development. *Journal of Cleaner Production*, 140, p. 17-31.
49. BROOKES, L. (1990): The greenhouse effect: the fallacies in the energy efficiency solution. *Energy policy*, 18(2) p. 199-201.
50. BROWN, D.–FORTE, M.–DYSART, M. (1984): Differences in visual sensitivity among mindfulness meditators and non-meditators. *Perceptual and motor skills*, 58(3) p. 727-733.
51. BROWN, G. G.–REED, P. –HARRIS, C. C. (2002): Testing a place-based theory for environmental evaluation: an Alaska case study. *Applied geography*, 22(1) p. 49-76.
52. BROWN, K. W.–KASSER, T.–RYAN, R. M.–KONOW, J. (2016): Materialism, spending, and affect: An event-sampling study of marketplace behavior and its affective costs. *Journal of Happiness Studies*, 17(6) p. 2277-2292.
53. BROWN, K.W.–KASSER, T. (2005): Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2) p. 349–368.
54. BROWN, K.W.–RYAN, R.M. (2003): The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4) p. 822–48.

55. BROWN, L. (2009): The transformative power of the international sojourn: An ethnographic study of the international student experience. *Annals of Tourism Research*, 36(3) p. 502–521.
56. BROWN, L. (2013). Tourism: A catalyst for existential authenticity. *Annals of Tourism Research*, 40, p. 176-190.
57. BRUCE, W. A. (2002): Abiding in liminal space (s): Inscribing mindful living/dying with (in) end-of-life care (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
58. BRÜGGER, A.–DESSAI, S.–DEVINE-WRIGHT, P. –MORTON, T. A.–PIDGEON, N. F. (2015): Psychological responses to the proximity of climate change. *Nature climate change*, 5(12) p. 1031.
59. BRUNER, E. M. (1991): Transformation of self in tourism. *Annals of tourism Research*, 18(2) p. 238-250.
60. BRYZ Z.–SZIRMAI A.–TAKÁCS SZ.–BOKOR P. –KIS J.–T. PETRÓ, V. SZABÓ, A. (2014): Kognitív irányultságú meditációs módszerek a medicina periferiáján in *Ki látott engem? : Buda Béla 75 / szerk. Spannraft Marcellina (et al.) p. Budapest : KRE : L'Harmattan, . p. 356-374.*
61. BUCHHELD, N.–GROSSMAN, P.–WALACH, H. (2001): Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: the development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1(1) p. 11–34.
62. BUDDHARAKKHITA, A. (2011): *Mettā: The Philosophy and Practice of Universal Love.* Wheel Publication.
63. BUJDOSÓ, Z. (2016): A turizmus és a területfejlesztés kapcsolatrendszer Magyarországon In: Kókai S (szerk.) *A változó világ XXI. századi kihívásai: tanulmánykötet Prof. Dr. Hanusz Árpád egyetemi tanár 70. születésnapja tiszteletére.* 602 p. Nyíregyháza: Nyíregyházi Egyetem Turizmus és Földrajztudományi Intézet, 2016. pp. 63-76.
64. BURGESS, D. J.–BEACH, M. C.–SAHA, S. (2017): Mindfulness practice: A promising approach to reducing the effects of clinician implicit bias on patients. *Patient education and counseling*, 100(2) p. 372-376.
65. BURNEKO, G. (2010): Contemplative ecology: Guan? For a more-than-sustainable future. *Journal of Chinese Philosophy*, 37(1) p. 116-130.
66. BÜSCHER, B.–FLETCHER, R. (2017): Destructive creation: Capital accumulation and the structural violence of tourism. *Journal of Sustainable Tourism*, 25(5) p. 651-667.
67. CALHOUN, J. B. (1962). Population density and social pathology. *Scientific American*. 113(5) p. 54.
68. CALLICOTT, J. B. (2017). 1 Back to the Future: The Return of STS to Its “Historical Roots”. *Philosophy, Technology, and the Environment*, 2(17).
69. CAMPBELL, T. (2007): *My big TOE: awakening, discovery, inner workings: a trilogy unifying philosophy, physics, and metaphysics.* Lightning Strike Books.
70. CAPRA, F. (1982): *The Turning Point: Science, Society and the Rising Culture*, New York: Simon and Schuster
71. CAPURSO, V.–FABBRO, F.–CRESCENTINI, C. (2013): Mindful creativity: the influence of mindfulness meditation on creative thinking. *Frontiers in psychology*, 4.
72. CARLSON, L. E.–SPECA, M.–FARIS, P.–PATEL, K. D. (2007): One- year pre–post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, behavior, and immunity*, 21(8) p. 1038-1049.



73. CARNEIRO, H. A.–MYLONAKIS, E. (2009): Google trends: a web-based tool for real-time surveillance of disease outbreaks. *Clinical infectious diseases*, 49(10) p. 1557-1564.
74. CARSON, J. W.–CARSON, K. M.–GIL, K. M.–BAUCOM, D. H. (2006): Mindfulness-based relationship enhancement (MBRE) in couples. *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, p. 309-331.
75. CARSON, R. (2002): *Silent spring*. Houghton Mifflin Harcourt.
76. CASTREE, N. (2016): Geography and the new social contract for global change research. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 41(3) p. 328-347.
77. CBI (2016): Inner wellness tourism from Europe to Asia. <https://www.cbi.eu/node/1986/pdf/>
78. CBI. (2014). CBI Product Fact Sheet Wellness tourism by EU residents.
79. C'DEBACA, J.–WILBOURNE, P. (2004): Quantum change: Ten years later. *Journal of clinical psychology*, 60(5) p. 531-541.
80. CHALMERS, D. J. (1995): Facing up to the problem of consciousness. *Journal of consciousness studies*, 2(3) p. 200-219.
81. CHALMERS, D. J. (2003): *Consciousness and its place in nature*. Blackwell guide to the philosophy of mind, 102-142.
82. CHANG, O. H. (2007): Buddhism and scientific methods. *Hsi Lai Journal of Humanistic Buddhism*, 8, p. 102-114.
83. CHARITON, C. (2015): *Creativity and innovation among science and art: A discussion of the two cultures*, Springer-Verlag, London, p. 1-3.
84. CHEN, Y.–KANG, Y.–GONG, W.–HE, L.–JIN, Y.–ZHU, X.–YAO, Y. (2016): Investigation on Internet addiction disorder in adolescents in Anhui, People's Republic of China. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2233-2236.
85. CHOI, H. Y.–VARIAN, H. (2012): Predicting the present with Google Trends. *Economic Record*, 88, p. 2–9.
86. CIVILSOCIETYREVIEW (2015): Fair shares: setting the path towards 1.5°C. A civil society equity review of pre-2020 ambition, WEBOLDAL: <http://civilsocietyreview.org/wp-content/uploads/2016/11/Setting-the-Path-Toward-1.5C.pdf>
87. CLEMENTS, J. M.–MCCRIGHT, A. M.–XIAO, C. (2014): Green Christians? An empirical examination of environmental concern within the US general public. *Organization & Environment*, 27(1) p. 85-102.
88. COCHRANE, R. (1971): High blood pressure as a psychosomatic disorder: A selective review. *British Journal of Clinical Psychology*, 10(1) p. 61-72.
89. COFFEY, K. A.–HARTMAN, M.–FREDRICKSON, B. L. (2010): Deconstructing mindfulness and constructing mental health: understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1(4) p. 235-253.
90. COHEN, E. (1988): Authenticity and commoditization in tourism. *Annals of tourism research*, 15(3) p. 371-386.
91. COHEN, J. (1992): A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1) p. 155.
92. COHEN, S. (2010): Searching for escape, authenticity and identity: Experiences of „lifestyle travellers“. In M. Morgan, P. Lugosi & J.R.B Ritchie (Eds.), *The Tourism and Leisure Experience: Consumer and Managerial Perspectives*. p. 27-42. Bristol: Channel View Publications.
93. COHEN, S. A. (2010). Chasing a myth? Searching for 'self' through lifestyle travel. *Tourist studies*, 10(2), p. 117-133.

94. COHEN, S.–TAYLOR, L. (2003): *Escape attempts: The theory and practice of resistance in everyday life*. Routledge.
95. COLANDER, D.–FÖLLMER, H.–HAAS, A.–GOLDBERG, M. D.–JUSELIUS, K.–KIRMAN, A.–SLOTH, B. (2009): *The financial crisis and the systemic failure of academic economics*.
96. COLE, K. C. (2001): *The Hole in the Universe: How Scientists Peered Over the Edge of Emptiness and Found Everything*. New York: Harcourt
97. COLZATO, L. S.–OZTURK, A.–HOMMEL, B. (2012): *Meditate to Create: The Impact of Focused-Attention and Open-Monitoring Training on Convergent and Divergent Thinking*. *Frontiers in Psychology*, 3 p. 1-5.
98. COMSTOCK, P. W. (2015). *The Retrieval of Contemplation: Mindfulness, Meditation, and Education*. Doctoral dissertation. Columbia University. 165 p.
99. CONZE, E. (1962): (Ed.), *Buddhist Thought in India*. London: Allen and Unwin.
100. CORLESS, R. J. (1989): *The Vision of Buddhism: The space under the tree*. Paragon house. 362 p.
101. COSTANZA, R.–DALY, H. E. (1992): *Natural capital and sustainable development*. *Conservation biology*, 6(1) p. 37-46.
102. COSTANZA, R.–D'ARGE, R.–DE GROOT, R.–FARBER, S.–GRASSO, M.–HANNON, B.–RASKIN, R. G. (1997): *The value of the world's ecosystem services and natural capital*. *Nature*, 387(6630) p. 253-260.
103. COSTANZA, R.–WAINGER, L.–FOLKE, C.–MÄLER, K. G. (1993): *Modeling complex ecological economic systems*. *BioScience*, 43(8) p. 545-555.
104. COTTRELL, S. P. (2003): *Influence of sociodemographics and environmental attitudes on general responsible environmental behavior among recreational boaters*. *Environment and behavior*, 35(3) p. 347-375.
105. COURTNEY, M.G.R.–GORDON, M. (2013): *Determining the number of factors to retain in EFA: Using the SPSS R-Menu v2. 0 to make more judicious estimations*. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 18(8) p. 1–14.
106. CRAMER, P. (2006): *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. Guilford Press.
107. CRESWELL, J. D. (2017): *Mindfulness interventions*. *Annual review of psychology*, 68, p. 491-516.
108. CROCQ, M. A. (2015). *A history of anxiety: from Hippocrates to DSM*. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(3), 319.
109. CSETE, M. (2006). *Assessment of local implementation of sustainability*. *Gazdálkodás*, 50(16) p. 62-69.
110. CSÖRGŐ T.–BÍRÓ M.–KOPKÁNÉ PLACHY J.–MÜLLER A. (2013): *masszázs-sterápia hatásának vizsgálata 60 év feletti nők körében*. In: *Acta Academiae Agriensis*. xL. p. 5-17.
111. CSUTORA, M.–KEREKES, S. (2004): *A környezetbarát vállalatirányítás eszközei*. KJK Kerszöv. 258 p.
112. CSUTORA, M.–ZSÓKA, Á. (2016): *Az értékvezérelt élet szerepe az ökológiai lábnyom csökkentésében*. *Köz-gazdaság*, 11(4) p. 49-63.
113. CUI, J.–JO, H.–VELASQUEZ, M. G. (2015): *The influence of Christian religiosity on managerial decisions concerning the environment*. *Journal of Business Ethics*, 132(1) p. 203-231.
114. DALY, H.E. (1977): *Steady– State Economics*. San Francisco: Freeman
115. DÁVID, L. (2011): *Tourism ecology: towards the responsible, sustainable tourism future*.

- Worldwide Hospitality and Tourism Themes, 3(3) p. 210-216.
116. DÁVID, L.–REMENYIK, B. (2016): Tourism Industry: New Challenges in the XXI. Century, pp. 214-221. Konferencia helye, ideje: Astana, Kazahsztán, 2016.05.25, Astana: Yevraziyskiy Natsional'niy Oonivyersityet im. L.N. Goomilyova, 2016. 364 p. (IX. Astana Economic Forum; IX..) in Makis, S. B. (szerk.)1., New Industrialization as a Driver of Economic Growth in Kazakhstan in Terms of Globalization
  117. DÁVID, L.–TÓTH, G. (2011): Competitiveness of tourism regions in Hungary. *Anatolia*, 22(3) p. 418-423.
  118. DAVIDSON, J. (2002): All in the mind? Women, agoraphobia, and the subject of self-help. Subjectivities, knowledges, and feminist geographies: The subjects and ethics of social research. p. 15e33. Lanham, MD: Rowan & Littlefield Publishers.
  119. DAY, J. C.–GUNTON, T. I. (2003): The theory and practice of collaborative planning in resource and environmental management. *Environments*, 31(2) p. 5.
  120. DE BLOOM, J.–KOMPIER, M.–GEURTS, S.–DE WEERTH, C.–TARIS, T.–SONNENTAG, S. (2009): Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of occupational health*, 51(1) p. 13-25.
  121. DE GUTTRY, C.–DORING, M.–RATTER, B. (2017): How Distant is Climate Change? Construal Level Theory Analysis of German and Taiwanese Students Statements. *International Journal of Asian Social Science*, 7(5) p. 434-447.
  122. DE SILVA, P. (2005): An introduction to Buddhist psychology. Springer.
  123. DE SILVA, P. (2017): Anger Management: A Buddhist Perspective. *Journal of the International Association of Buddhist Universities (JIABU)*, 2(1).
  124. DE VALCK, J.–BROEKX, S.–LIEKENS, I.–AERTSENS, J.–VRANKEN, L. (2017): Testing the influence of substitute sites in nature valuation by using spatial discounting factors. *Environmental and Resource Economics*, 66(1) p. 17-43.
  125. DEFRIES, R. S.–ELLIS, E. C.–CHAPIN III, F. S.–MATSON, P. A.–TURNER, B. L.–AGRAWAL, A.–LAMBIN, E. (2012): Planetary opportunities: a social contract for global change science to contribute to a sustainable future. *BioScience*, 62(6) p. 603-606.
  126. DEMMALINO, E. B.–SALAM, M.–SUDIRMAN, H.–ALI, M. S. S. (2017): Cultural value orientation of Sando Batu indigenous community. *Journal of Asian Rural Studies*, 1(2) p. 152-161.
  127. DENG, J.–LI, J. (2015): Self-identification of ecotourists. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(2) p. 255-279.
  128. DERRIDA, J. (2008): The animal that therefore I am. Fordham Univ Press.
  129. DESBORDES, G.–GARD, T., HOGE, E. A.–HÖLZEL, B. K.–KERR, C.–LAZAR, S. W.–OLENDZKI, A.–VAGO, D. R. (2015): Moving beyond mindfulness: defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, 6(2) p. 356-372.
  130. DESCARTES, R. (2013): René Descartes: Meditations on first philosophy: With selections from the objections and replies. Cambridge University Press.
  131. DETHLEFSEN, T.–DAHLKE, R. (1983): Krankheit als Weg. C. Bertele mann.
  132. DI TELLA, R.–MACCULLOCH, R. (2008): Gross national happiness as an answer to the Easterlin Paradox?. *Journal of Development Economics*, 86(1) p. 22-42.
  133. DIAMOND, J. (2005): Collapse: How societies choose to fail or succeed. Penguin.
  134. DIDONNA, F.–GONZALEZ, Y. R. (2009): Mindfulness and feelings of emptiness. In F. Didonna (Ed.) *Clinical handbook of mindfulness*. p. 125–152., New York: Springer Publishing.

135. DIENER, E.–& OISHI, S. (2000): Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. *Culture and subjective well-being*, p. 185-218.
136. DIENER, E.–INGLEHART, R.–TAY, L. (2013): Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3) p. 497-527.
137. DILLING, L.–MOSER, S. C. (2004, December): Communicating the Urgency and Challenge of Global Climate Change: Lessons Learned and New Strategies.
138. DORJE, R. (2001): *Transcending Ego: Distinguishing Consciousness from Wisdom*. Namo Buddha Publications.
139. DRIESSNACK, M. (2009): Children and Nature-Deficit Disorder. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 14(1) p. 73-75.
140. DUBOIS, G.–CERON, J. P. (2006): Tourism and climate change: Proposals for a research agenda. *Journal of Sustainable Tourism*, 14(4) p. 399-415.
141. DUHIGG, C. (2013): *The Power of Habit: Why we do what we do and how to change*. Random House.
142. DUNLAP, R. E. - GALLUP JR, G. H. - GALLUP, A. M. (1993): Of global concern: Results of the health of the planet survey. *Environment: Science and Policy for Sustainable Development*, 35(9) p. 7-39.
143. DUNLAP, R. E.–MCCRIGHT, A. M. (2011): Organized climate change denial. *The Oxford handbook of climate change and society*, p. 144-160.
144. DUNNE, J. (2011): Toward an understanding of non-dual mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(01) p. 71-88.
145. DUSEK T. (2012): Az abszolút és relacionális térszemlélet közötti hamis dichotómia. *Tér és Társadalom*, 2. p. 96–100.
146. DUTT, C.–NINOV, I. (2016): The role of mindfulness in tourism: Tourism businesses' perceptions of mindfulness in Dubai, UAE. *Turizam: međunarodni znanstveno-stručni časopis*, 64(1) p. 81-95.
147. EASTERLIN, R. A. (1974): Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and households in economic growth*, 89, P. 89-125.
148. EASTERLIN, R. A. (2015): Happiness and economic growth—the evidence. In *Global handbook of quality of life*. p. 283-299. Springer Netherlands.
149. EDDINGTON, A. (1928): *The Nature of the Physical World* (Gifford Lectures delivered at the University of Edinburgh, in January to March 1927) The University of Michigan Press.
150. EDGELL Sr, D. L. (2016): *Managing sustainable tourism: A legacy for the future*. Routledge.
151. EDWARDS, S. D. (2013): Holistic Psychology: A brief primer. *Journal of Psychology in Africa*, 23(3) p. 531-537.
152. ELKINS-BROWN, N.–TEPER, R.–INZLICHT, M.–ELKINS-BROWN, N. (2017): How Mindfulness Enhances Self-Control. *Mindfulness in Social Psychology*, p. 65-75.
153. ENYEDI, Gy. (1994): Fenntartható fejlődés – mit kell fenntartani? – *Magyar Tudomány*, 39(10) p. 1151–1160.
154. EPSTEIN, R. M. (2003): Mindful practice in action (II): Cultivating habits of mind. *Families, Systems, & Health*, 21(1) p. 11-17.
155. ERDŐSI F. (2014): A térértelmezés néhány problémája, szempontjainak sokfélesége. *Tér és Társadalom*, 28(1) p. 5-24.
156. ERICSON, T.–KJØNSTAD, B. G.–BARSTAD, A. (2014): Mindfulness and sustainability. *Ecological Economics*, 104, p. 73-79.

157. ERIKSSON, F.–LIDSTRÖM, M. (2013): Sustainable development in ecotourism: Tour operators managing the economic, social and environmental concerns of sustainable development in Costa Rica.
158. ESIPOVA, N.–RAY, J.–PUGLIESE, A. (2011): Gallup World Poll: The Many Faces of Global Migration: Based on Research in More Than 150 Countries. IOM, International Organization for Migration.
159. EVANS, G. W.–WENER, R. E. (2007): Crowding and personal space invasion on the train: Please don't make me sit in the middle. *Journal of Environmental Psychology*, 1., p. 90-94.
160. EVANS-WENTZ, W. (1958): Tibetan Yoga and secret doctrine. London: Oxford Univ. Press.
161. FABBRIO, A.–CRESCENTINI, C.–MATIZ, A.–CLARICI, A.–FABBRIO, F. (2017): Effects of Mindfulness Meditation on Conscious and Non-Conscious Components of the Mind. *Applied Sciences*, 7(4) p. 1-12.
162. FAJZI, G.–ERDEI, S. (2015): Sustainable positive mental health. Enhancing positive mental health through sustainable thinking and behavior. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(1) p. 55-92.
163. FARAGÓ L. (2013): Térrelméleti alapvetések konstruktivista ismeretelméleti megközelítésben. *Tér és Társadalom*, 4. p. 3-29.
164. FARAGÓ, L. (2017): Téri lét: társadalomtér-elméleti alapvetések. Akadémiai doktori értekezés. 288 p.
165. FAURE, B. (1987): Space and place in Chinese religious traditions. *History of religions*, 26(4) p. 337-356.
166. FELIPE, N. J.–SOMMER, R. (1966): Invasions of personal space. *Social problems*, 14(2) p. 206-214.
167. FESTINGER, L. (1962): A theory of cognitive dissonance (Vol. 2). Stanford university press.
168. FEYGINA, I.–JOST, J. T.–GOLDSMITH, R. E. (2010): System justification, the denial of global warming, and the possibility of "system-sanctioned change". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3) p. 326-338.
169. FISCALETTI, D.–SORLI, A. (2016): About a three-dimensional quantum vacuum as the ultimate origin of gravity, electromagnetic field, dark energy... and quantum behaviour. *Ukrainian Journal of Physics* 2016b, 61(5) p. 413-431.
170. FLEISCHER, T. (2014): A fenntarthatóság mérése. *Közszolgálat és fenntarthatóság*, 25-48.
171. FODNESS, D. (2016): The problematic nature of sustainable tourism: some implications for planners and managers. *Current Issues in Tourism*, p. 1-13.
172. FODOR, L. (2016): A helyi szabályok eltérése a központi előírásoktól – környezetvédelmi megfontolások. *Jogtudományi Közlöny*, 7-8, p. 353-364.
173. FODOR, L.–BARTA, A.–FÓNAI, M.–BÁNYAI, O. (2016): Települési környezetvédelem Magyarországon: Egy kutatás előfeltevései. *Tér és Társadalom*, 30(3) p. 19-39.
174. FOL, S. (2012): Urban shrinkage and socio-spatial disparities: are the remedies worse than the disease?. *Built Environment*, 2., p. 259-275.
175. FORD, B. Q.–DMITRIEVA, J. O.–HELLER, D.–CHENTSOVA-DUTTON, Y.–GROSSMANN, I.–TAMIR, M.–BOKHAN, T. (2015): Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology*, 144(6) p. 1053.
176. FOUCAULT, M.–MISKOWIEC, J. (1986): Of other spaces. *diacritics*, 16(1) p. 22-27.
177. FRASER, E. D.–DOUGILL, A. J.–MABEE, W. E.–REED, M.–MCALPINE, P. (2006):

- Bottom up and top down: Analysis of participatory processes for sustainability indicator identification as a pathway to community empowerment and sustainable environmental management. *Journal of environmental management*, 78(2) p. 114-127.
178. FREDRICKSON, B. L. (2013): Positive emotions broaden and build. *Advances in experimental social psychology*, 47(1), 53.
  179. FREIRE-GONZÁLEZ, J. (2017): Evidence of direct and indirect rebound effect in households in EU-27 countries. *Energy Policy*, 102, p. 270-276.
  180. FUJITA, K.–CARNEVALE, J. J. (2012): Transcending temptation through abstraction: The role of construal level in self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 21(4) p. 248-252.
  181. GALLANT, S. N. (2016): Mindfulness meditation practice and executive functioning: Breaking down the benefit. *Consciousness and cognition*, 40, p. 116-130.
  182. GALTUNG, J. (1971): A structural theory of imperialism. *Journal of peace research*, 8(2) p. 81-117.
  183. GANDY, M. (1996): Crumbling land: the postmodernity debate and the analysis of environmental problems. *Progress in Human geography*, 20(1) p. 23-40.
  184. GARFIELD, A. M.–DRWECKI, B. B.–MOORE, C. F.–KORTENKAMP, K. V.–GRACZ, M. D. (2014): The Oneness Beliefs Scale: Connecting spirituality with pro-environmental behavior. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(2) p. 356-372.
  185. GATTIG, A. (2002): Intertemporal decision making: studies on the working of myopia. *Pedagogische en Sociologische Wetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen*. p. 202-238.
  186. GATTIG, A.–HENDRICKX, L. (2007): Judgmental discounting and environmental risk perception: Dimensional similarities, domain differences, and implications for sustainability. *Journal of Social Issues*, 63(1) p. 21-39.
  187. GELENCŠÉR, K. (2003): Grounded theory. *Szociológiai Szemle*, 1, p. 143– 154.
  188. GERMER, C. K. (2009): *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
  189. GETHIN, R. (2011): On some definitions of mindfulness, *Contemporary Buddhism*, 12(1) p. 263-279.
  190. GIDDENS, A. (1991): *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford university press.
  191. GIFFORD, R. - SCANNELLA, L. - KORMOSA, C. - SMOLOVAB, L. - BIELC, A. - BONCUD, S. - CORRALE, V. - GÜNTHERFF, H. - HANYUG, K. - HINEH, D. - KAISERI, F. G. - KORPELAJ, K. - LIMAK, L. M. - MERTIGL, A. G. - MIRAM, R. G. - MOSERN, G. - PASSAFAROO, P. - PINHEIROP, J. Q. - SAINIQ, S. - SAKOR, T. - SAUTKINAS, T. - SAVINAN, Y. - SCHMUCKT, P. - SCHULTZU, W. - SOBECKT, K. - SUNDBLADC, E-L. – UZZELL, D. (2009): Temporal pessimism and spatial optimism in environmental assessments: An 18-nation study. *Journal of Environmental Psychology*, 29(1) p. 1-12.
  192. GIFFORD, R. (2011): The dragons of inaction: psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, 66(4) p. 290.
  193. GIFFORD, R. D.–CHEN, A. K. (2017): Why aren't we taking action? Psychological barriers to climate-positive food choices. *Climatic Change*, 140(2) p. 165-178.
  194. GIFFORD-MAY, D.–THOMPSON, N. L. (1994): " Deep states" of meditation: Phenomenological reports of experience. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 26(2) p. 117.

195. GILUK, T. L. (2009): Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8) p. 805-811.
196. GLOBAL WELLNESS INSTITUTE (2015): "The global wellness tourism economy 2013 & 2014"
197. GNOTH, J. (2017): Destinations and Value Co-creation: Designing Experiences as Processes. In *Design Science in Tourism*. p. 125-138. Springer International Publishing.
198. GODA, P. (2012): Új, rendszerszemléletű, helyzetfeltárási módszer a vidéki területek fejlesztésében. Doktori értekezés, Szent István Egyetem, Gödöllő.
199. GOLDENBERG, J. L.–PYSZCZYNSKI, T.–GREENBERG, J.–SOLOMON, S. (2000): Fleeing the body: A terror management perspective on the problem of human corporeality. *Personality and social psychology review*, 4(3) p. 200-218.
200. GÖSSLING, S. (2009): Carbon neutral destinations: A conceptual analysis. *Journal of Sustainable Tourism*, 17(1) p. 17-37.
201. GÖSSLING, S.–HANSSON, C. B.–HÖRSTMEIER, O.–SAGGEL, S. (2002): Ecological footprint analysis as a tool to assess tourism sustainability. *Ecological economics*, 43(2) p. 199-211.
202. GÖSSLING, S.–PEETERS, P. (2007): 'It does not harm the environment!' An analysis of industry discourses on tourism, air travel and the environment. *Journal of Sustainable Tourism*, 15(4) p. 402-417.
203. GÖSSLING, S.–SCOTT, D.–HALL, C. M. (2013): Challenges of tourism in a low-carbon economy. *Wiley interdisciplinary reviews: Climate change*, 4(6) p. 525-538.
204. GOSWAMI, A. (1990): Consciousness in quantum physics and the mind-body problem. *The Journal of Mind and Behavior*, 11(1) p. 75-96.
205. GOTINK, R. A.–MEIJBOOM, R.–VERNOOIJ, M. W.–SMITS, M.–HUNINK, M. M. (2016): 8-week mindfulness based stress reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice—a systematic review. *Brain and cognition*, 108, p. 32-41.
206. GROSSMAN, P. (2015): Mindfulness: awareness informed by an embodied ethic. *Mindfulness*, 6(1) p. 17-22.
207. GUADAGNOLI, E.–VELICER, W.F. (1988): Relation to sample size to the stability of component patterns. *Psychological bulletin*, 103(2), p. 265.
208. GUMP, B. B.–MATTHEWS, K. A. (2000): Are vacations good for your health? The 9-year mortality experience after the multiple risk factor intervention trial. *Psychosomatic Medicine*, 62(5) p. 608-612.
209. GUNARATANA, B.–GUNARATANA, H. (2011). *Mindfulness in plain English*. Simon and Schuster.
210. GUNDERSEN, S. (2011): Is Consciousness a Nonspatial Phenomenon? *Kritike: An Online Journal of Philosophy* 5 (1) p. 91-98.
211. GUNDERSON, R.–STUART, D.–PETERSEN, B. (2017): Ideological obstacles to effective climate policy: The greening of markets, technology, and growth. *Capital & Class*. 1, p. 1.27.
212. GUTÉS, M. C. (1996): The concept of weak sustainability. *Ecological economics*, 17(3), p. 147-156.
213. GUTSCHOW, N. (1994): Vārāṇasī/Benares: The Centre of Hinduism? A Discussion of the Meaning of "Place" and Space (Vārāṇasī/Benares. Eine Erörterung der Bedeutung von Ort und Raum): *Erdkunde*, p. 194-209.
214. GUZMAN, M.–STIGLITZ, J. (2015): *Creating a Framework for Sovereign Debt Restructuring that Works. Too Little, Too Late: The Quest to Resolve Sovereign Debt*

Crises.

215. GYULAI, I. (2013): Fenntartható fejlődés és fenntarthat növekedés. *Statisztikai Szemle*, 91, p. 8-9.
216. HAAR, M. (1990): The question of human freedom in the later Heidegger. *The Southern Journal of Philosophy*, 28(1) p. 1-16.
217. HABERMAS, J. (1987): Excursus on Luhmann's Appropriation of the Philosophy of the Subject through Systems Theory. The philosophical discourse of modernity: Twelve lectures, p. 368-385.
218. HAGELIN, J. S. (1987): Is consciousness the unified field? A field theorist's perspective. *Consciousness-Based Education and Physics*, 1, p. 29-87.
219. HAHN, E.A.–DEWALT, D.A.–BODE, R.K.–GARCIA, S.F.–DEVELLIS, R.F.–CORREIA, H.–CELLA, D.–PROMIS COOPERATIVE GROUP. (2014): New English and Spanish social health measures will facilitate evaluating health determinants. *Health Psychology*, 33(5) p. 490.
220. HAIMES, Y. Y. (1992): Sustainable development: a holistic approach to natural resource management. *Water International*, 17(4) p. 187-192.
221. HALL, C. M. (2010): Changing paradigms and global change: From sustainable to steady-state tourism. *Tourism Recreation Research*, 35(2) p. 131-143.
222. HALL, M. (2009): Degrowing Tourism: Décroissance, Sustainable Consumption and Steady-State Tourism. *Anatolia: An International Journal of Tourism and Hospitality Research*, 20(1), p. 46-61.
223. HALL, E. T. (1990): *The Hidden Dimension*. New York, NY: Anchor Books
224. HAMEROFF, S. (2014). Consciousness, Microtubules, &'Orch OR': A'Space-time Odyssey'. *Journal of consciousness studies*, 21(3-4), 126-153.
225. HAMEROFF, S. (2015): The ocean of consciousness, or proto-consciousness. SAND anthology.
226. HAMEROFF, S.–PENROSE, R. (2014): Consciousness in the universe: A review of the 'Orch OR' theory. *Physics of life reviews*, 11(1) p. 39-78.
227. HANH, T. N. (2008): *The heart of Buddha's teaching*. Random House.
228. HANIEH, E. (2005): Photography as a measure of constricted construing: the experience of depression through a camera, Doctor of Psychology (Clinical) thesis, Department of Psychology, University of Wollongong.
229. HANNA, F. J. (1993): Rigorous intuition: Consciousness, being, and the phenomenological method. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 25(2) p. 181.
230. HANNON, B. (1994): Sense of place: geographic discounting by people, animals and plants. *Ecological Economics*, 10(2) p. 157-174.
231. HANSEN, J.–SATO, M. (2016): Regional climate change and national responsibilities. *Environmental Research Letters*, 11(3) p. 1-9.
232. HARDOON, D.–FUENTES-NIEVA, R.–AYELE, S. (2016): *An Economy For the 1%: How privilege and power in the economy drive extreme inequality and how this can be stopped*. OXFAM.
233. HARDT, M.–NEGRI, A. (2009): *Commonwealth*. Harvard.
234. HARRIS, P. E.–COOPER, K.L.–RELTON, C.–THOMAS, K.J. (2012): Prevalence of complementary and alternative medicine (CAM) use by the general population: a systematic review and update. *International journal of clinical practice*, 66(10) p. 924–939.
235. HART, R.–IVTZAN, I.–HART, D. (2013): Mind the gap in mindfulness research: a



- comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*, 17(4) p. 453.
236. HARTWICK, J. M. (1977): Intergenerational equity and the investing of rents from exhaustible resources. *The American Economic Review*, 67(5) p. 972-974.
237. HARVEY, D. (2006): Space as a keyword. Marx and Philosophy Conference, 29 May 2004, Institute of Education, London. p. 270-294.
238. HAVAS, P.–SZÉPLAKI, N.–VARGA, A. (2004): A környezeti nevelés magyarországi gyakorlata. *Új Pedagógiai Szemle*, 54(1) p. 12-15.
239. HAYES, S. C.–STROSAHL, K. D.–WILSON, K. G. (1999): *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
240. HEEREN, A.–VAN BROECK, N.–PHILIPPOT, P. (2009): The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity. *Behaviour Research and Therapy*, 47, p. 403–409.
241. HEGEDŰS, R. (2001): Szubjektív társadalmi indikátorok–szelektív áttekintés a téma irodalmából. *Szociológia Szemle*, 2, p. 58-71.
242. HEIDEGGER, M. (1996): *Being and time: A translation of Sein und Zeit*. SUNY press.
243. HEINTZMAN, P. (2013): 6 Retreat Tourism as Transformational Tourism. *Transformational Tourism: Tourist Perspectives*, 68.
244. HEISENBERG, W. (1998): *Philosophie - Le manuscrit de 1942*, Paris, Seuil (1998). Translation from German and introduction by Catherine Chevalley. German original edition: *Ordnung der Wirklichkeit*, Munich, R. Piper GmbH & Co KG, 1989. Published first in eds W. Blum, H. P. Dürr, and H. Rechenberg, W. Heisenberg *Gesammelte Werke*, Vol. C-I: *Physik und Erkenntnis, 1927-1955*, Munich, R. Piper GmbH & Co KG (1984) pp. 218-306
245. HEISENBERG, W. (1962): *Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science*. New York: Harper & Row
246. HEMP, P. (2009): Death by information overload. *Harvard business review*, 87(9) 83-89.
247. HENRY, R. C. (2005): The mental universe. *Nature*, 436(7047) p. 29-29.
248. HENSEN, B.–BERNIEN, H.–DRÉAU, A. E.–REISERER, A.–KALB, N.–BLOK, M. S.–AMAYA, W. (2015): Loophole-free Bell inequality violation using electron spins separated by 1.3 kilometres. *Nature*, 526(7575) p. 682-686.
249. HERMAN, J. (szerk) (2010): Egy irányba nézünk, de vajon ugyanazt látjuk-e? CEEweb for Biodiversity. 23 p.
250. HERNÁNDEZ, S. E.–SUERO, J.–BARROS, A.–GONZÁLEZ-MORA, J. L.–RUBIA, K. (2016): Increased grey matter associated with long-term Sahaja yoga meditation: A voxel-based morphometry study. *PloS one*, 11(3), e0150757.
251. HIGGINS-DESBIOLLES, F. (2009): *Capitalist globalisation, corporatised tourism and their alternatives*. New York, NY: Nova Science.
252. HOHAUS, L. C.–SPARK, J. (2013): 2672–Getting better with age: do mindfulness & psychological well-being improve in old age?. *European Psychiatry*, 28(1) p. 734-749.
253. HOLDEN, A. (2017): 7 Mass Tourism and the Environment: Issues and Dilemmas. *Mass Tourism in a Small World*, 75 p.
254. HOLMES, J. (2006): *Building Bridges and Breaking Boundaries: Modernity and Agoraphobia*. *Opticon*, 1826., 1.
255. HÖLZEL, B.K.–OTT, U.–HEMPEL, H.–HACKL, A.–WOLF, K.–STARK, R.–VAITL, D. (2007): Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience letters*, 421(1) p. 16–21.

256. HOWES, M.–WORTLEY, L.–POTTS, R.–DEDEKORKUT-HOWES, A.–SERRAO-NEUMANN, S.–DAVIDSON, J.–NUNN, P. (2017): Environmental sustainability: A case of policy implementation failure? *Sustainability*, 9(2) p. 165.
257. HOYLE, R. H. (2000): Confirmatory factor analysis. p. 466-492. in Tinsley, H. E., & Brown, S. D. (Eds.). (2000). *Handbook of applied multivariate statistics and mathematical modeling*. London: Academic Press
258. HSU, A. - EMERSON, J. - JOHNSON, L. - MALIK, O. - SCHWARTZ, J. D. - ALLISON, A. - COPLIN, K. - GUY, S. - LUJAN, B. - HAWKINS, N. - LIPSTEIN, R. - MIAO, W. - MALA, O. (2014): *The 2014 Environmental Performance Index*. New Haven, CT: Yale Center for Environmental Law & Policy.
259. HUDSON, S.–CÁRDENAS, D.–MENG, F.–THAL, K. (2016): Building a place brand from the bottom up: A case study from the United States. *Journal of Vacation Marketing*. 1356766716649228.
260. HUDSON, S.–THAL, K.–CÁRDENAS, D.–MENG, F. (2017): Wellness tourism: stress alleviation or indulging healthful habits?. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*, 11(1) p. 35-52.
261. HUESEMANN, M.–HUESEMANN, J. (2011): *Techno-fix: why technology won't save us or the environment*. New Society Publishers.
262. HUGHES, O.–MACQUHAE, F.–RAKOSI, A.–HERSKOVITZ, I.–KIRSNER, R. S. (2017): Stress and Wound Healing. In *Stress and Skin Disorders*. p. 185-207. Springer International Publishing.
263. HUIZINGA, J. (2014): *Homo Ludens* IIs 86 (Vol. 3): Routledge.
264. HULME, M. (2014): *Can science fix climate change?: a case against climate engineering*. John Wiley & Sons.
265. HUTCHERSON, C. A.–SEPPALA, E. M.–GROSS, J. J. (2008): Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5) p. 720.
266. HYLAND, T. (2016). *Mindful Nation UK–Report by the Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG)*. 43 p.
267. IMREH-TÓTH, M. (2012): Új irányzatok a fenntarthatósági indikátorok területén, in: Bajmócy Zoltán – Lengyel Imre –Málovics György (szerk.) 2012: *Regionális innovációs képesség, versenyképesség és fenntarthatóság*. JATEPress, Szeged, p. 318-335.
268. IQBAL, N.–SINGH, A.–ALEEM, S. (2016): Effect of Dynamic Meditation on Mental Health. *Journal of religion and health*, 55(1) p. 241-254.
269. IRWIN, K. (2014): A new approach to the hard problem of consciousness: a quasicrystalline language of “primitive units of consciousness” in quantized spacetime (part I): *Journal of Consciousness Exploration & Research*, 5(5) p. 483-497.
270. ISHII, K.–EISEN, C.–HITOKOTO, H. (2017): The Effects of Social Status and Culture on Delay Discounting. *Japanese Psychological Research*. 59(3) p. 230-237.
271. ITB (2017): *ITB world travel trends report 2016 / 2017*.
272. IYENGAR, S. S.–LEPPER, M. R. (2000): When choice is demotivating: can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6) p. 995-1006.
273. JAMIESON, S. (2004): Likert scales: how to (ab) use them. *Medical Education*, 38(12), p. 1217–1218.
274. JAMMER, M. (1974): *The philosophy of quantum mechanics*. New York: Wiley
275. JANI, D. (2014): Relating travel personality to Big Five Factors of personality. *Tourism*, 62(4), 347-359.
276. JÁVOR, B., LÁNYI, A. (2005): *Ökoetika, Környezet és etika. Szöveg-gyűjtemény*.

L'Harmattan, Budapest.

277. JHA, A. P.–MORRISON, A. B.–DAINER-BEST, J.–PARKER, S., ROSTRUP, N.–STANLEY, E. A. (2015): Minds “at attention”: Mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts. *PloS one*, 10(2), e0116889.
278. JOHNSON, W. T. (2000): The Bible on environmental conservation: a 21st century prescription. *Electronic Green Journal*, 1(12).
279. JONES, B. - RACHLIN, H. (2006): Social discounting. *Psychological science*, 17(4) p. 283-286.
280. JOST, J. T.–BANAJI, M. R. (1994): The role of stereotyping in system-justification and the production of false consciousness. *British journal of social psychology*, 33(1) p. 1-27.
281. JOST, J. T.–KAY, A. C.–THORISDOTTIR, H. (2009) Social and psychological bases of ideology and system justification. Oxford University Press.
282. JUVAN, E.–RING, A.–LEISCH, F.–DOLNICAR, S. (2016): Tourist segments' justifications for behaving in an environmentally unsustainable way. *Journal of Sustainable Tourism*, 24(11) p. 1506-1522.
283. KABAT-ZINN, J. (1982): An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1) p. 33-47.
284. KABAT-ZINN, J. (1993): Meditate. *Psychology Today*, p. 36-41.
285. KABAT-ZINN, J. (2003): Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice* 10(2) p. 144-156.
286. KAFATOS, M. C.–YANG, K. H. (2016): The quantum universe: philosophical foundations and oriental medicine. *Integrative Medicine Research*, 5(4) p. 237-243.
287. KAFATOS, M.–NADEAU, R. (2000): The conscious universe: Parts and wholes in physical reality. Springer Science & Business Media.
288. KAHNEMAN, D.–DIENER, E.–SCHWARZ, N. (Eds.): (1999): Well-being: Foundations of hedonic psychology. Russell Sage Foundation.
289. KAHNEMAN, D.–KRUEGER, A. B.–SCHKADE, D.–SCHWARZ, N.–STONE, A. A. (2006): Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312(5782) p. 1908-1910.
290. KAJNER, P.–LÁNYI, A.–TAKÁCS-SÁNTA, A. (szerk). (2013): Hernádszentandrás – BioSzentandrás. In *A fenntarthatóság felé való átmenet jó példái Magyarországon*. Budapest: MIS-ÖKO Kft. 288 p.
291. Kak, S. (2017): The Limits to Machine Consciousness. arXiv preprint arXiv:1707.06257.
292. KALLIS, G. (2015): The degrowth alternative. Great Transition Initiative.
293. KAMARÁS, I. (2009): Vallásosság, habitus, ízlés. Budapest: Loisir.
294. KANG, C.–WHITTINGHAM, K. (2010): Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1(3) p. 161-173.
295. KARABATI, S.–CEMALCILAR, Z. (2010): Values, materialism, and well-being: A study with Turkish university students. *Journal of Economic Psychology*, 31(4) p. 624-633.
296. KARP, L. (2013c): Railroad discounting. Giannini Foundation. Working Paper.
297. KASSER, T. (2002): Sketches for a self-determination theory of values. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. p. 123-140. Rochester, NY: University of Rochester Press.
298. KASSER, T. (2006): Materialism and its alternatives. in Csikszentmihalyi, M.–& Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.): (2006): *A life worth living: Contributions to positive*

- psychology. Oxford University Press.
299. KASSER, T. (2009): Psychological need satisfaction, personal well-being, and ecological sustainability. *Ecopsychology*, 1(4) p. 175-180.
  300. KASSER, T. (2016): Interview with Tim Kasser on [turecostmovie.com](https://truecostmovie.com). Forrás: <https://truecostmovie.com/tim-kasser-interview/>
  301. KASSER, T. (2016): Materialistic values and goals. *Annual Review of Psychology*, 67, p. 489-514.
  302. KASSER, T. E.–KANNER, A. D. (2004): Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world. American Psychological Association.
  303. KASSER, T.–ROSENBLUM, K. L.–SAMEROFF, A. J.–DECI, E. L.–NIEMIEC, C. P. –RYAN, R. M.–HAWKS, S. (2014): Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38(1) p. 1-22.
  304. KASSER, T.–RYAN, R. M. (2001): Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. p. 116-131. Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber.
  305. KASSER, T.–RYAN, R. M.–COUCHMAN, C. E.–SHELDON, K. M. (2004): Materialistic values: Their causes and consequences. *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*, p. 11-28.
  306. KATONA, V. (2015): Silence as a Concept of Architectural Space: Contemplative Spaces in Church Architecture Today, no. 1 *Contemplative Spaces in Today's Religious Architecture*” *Ars Sacra: 9th International Conference of Sacred Architecture and Interior Design: On Silence*.
  307. KELLY, C. (2010): Analysing wellness tourism provision: a retreat operators' study. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 17(1) p. 108-116.
  308. KELLY, C.–SMITH, M. K. (2016): Journeys of the self: the need to retreat. in Smith, M. K.–& Puczkó, L. (Eds.): (2016): *The Routledge handbook of health tourism*. Routledge.
  309. KELLY, G. A. (1955): *The psychology of personal constructs. Volume 1: A theory of personality*. WW Norton and Company.
  310. KERÉKES, S. (2011a): Fenntartható fogyasztás? A fenntartható fogyasztás gazdasági kérdései: Boldogság, környezetvédelem és piacgazdaság. Norway grants. Budapesti Corvinus Egyetem
  311. KERÉKES, S. (2011b): Fenntarthatóság és társadalmi felelősség–A globalizálódó világ megoldatlan problémái. *Magyar Bioetikai Szemle*, 3(1) p. 4-13.
  312. KHADEMI-VIDRA, A (2013): A fogyasztók döntéseit meghatározó stílusjegyek klasszifikációja In: Sikos T T (szerk.) *A válság hatása a kiskereskedelemre*. 298 p. Konferencia helye, ideje: Gödöllő, Magyarország, 2012.05.10 Gödöllő: Szent István Egyetemi Kiadó, 2013. pp. 165-180.
  313. KHAN, A. Z.–MOULAERT, F.–SCHREURS, J.–MICIUKIEWICZ, K. (2014): Integrative spatial quality: A relational epistemology of space and transdisciplinarity in urban design and planning.
  314. KHAZZOOM, J. D. (1980): Economic implications of mandated efficiency in standards for household appliances. *The energy journal*, 1(4) p. 21-40.
  315. KIM, C.–JOHNSON, N. F.–CILLES, S. E.–GOLD, B. T. (2011): Common and distinct mechanisms of cognitive flexibility in prefrontal cortex. *Journal of Neuroscience*, 31, p. 4771–4779.

316. KIM, G. J. S. (2011): *Introducing Chi. In The Holy Spirit, Chi, and the Other.* p. 9-33. US: Palgrave Macmillan
317. KIM, H.–JAMAL, T. (2007): *Touristic quest for existential authenticity.* *Annals of Tourism Research*, 34(1) p. 181-201.
318. KIM, M. K.–LEE, K. S.–KIM, B.–CHOI, T. K.–LEE, S. H. (2016): *Impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Intolerance of Uncertainty in Patients with Panic Disorder.* *Psychiatry investigation*, 13(2) p. 196-202.
319. KIRILLOVA, K.–FU, X.–LEHTO, X.–CAI, L. (2014): *What makes a destination beautiful? Dimensions of tourist aesthetic judgment.* *Tourism Management*, 42, p. 282-293.
320. KIRILLOVA, K.–LEHTO, X. Y.–CAI, L. (2017a): *Existential authenticity and anxiety as outcomes: The tourist in the experience economy.* *International Journal of Tourism Research*, 19(1) p. 13-26.
321. KIRILLOVA, K.–LEHTO, X.–CAI, L. (2017b): *Tourism and Existential Transformation: An Empirical Investigation.* *Journal of Travel Research*, 56(5) p. 638-650.
322. KISS, K. (2015): *Boldog boldogtalanok: Életminőség a balkán országokban.* *Foldrajzi Közlemények*, 139(4).
323. KNAUFF, M.–MAY, E. (2006): *Mental imagery, reasoning, and blindness.* *Q. J. Exp. Psychol.* 59, p. 161–177.
324. KOCSIS, T. (2016): *Az égi lábnyom: mi köze a boldogságnak a gazdasághoz és a fenntarthatósághoz?.* *Köz-gazdaság*, 11(4) p. 77-87.
325. KOLTAY, T. (2014): *Az információs túlterhelés és az információs műveltség.* *Tudományos és Műszaki Tájékoztatás*, 61(3) p. 83-89.
326. KOPP, M.–MARTOS, T. (2011): *A társadalmi összjólét jelentősége és vizsgálatának lehetőségei a mai magyar társadalomban I. Életminőség, gazdasági fejlődés és a Nemzeti Összjóléti Index.* *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 12(3) p. 241-259.
327. KOTHENCZ G. (2015): *Szegedi parkok életminőség-befolyásoló hatásainak elemzése látogatói vélemények alapján.* *Területi Statisztika: a Központi Statisztikai Hivatal folyóirata*, 4., p. 370-379
328. KOTLER, P.–KARTAJAYA, H.–SETIAWAN, I. (2010): *Marketing 3.0: From products to customers to the human spirit.* John Wiley & Sons.
329. KOZAK, J.–LANT, C.–SHAIKH, S.–WANG, G. (2011): *The geography of ecosystem service value: The case of the Des Plaines and Cache River wetlands, Illinois.* *Applied Geography*, 31(1) p. 303-311.
330. KRINKE, R. (Ed.). (2005): *Contemporary landscapes of contemplation.* Routledge.
331. KRIPPENDORF, J. (1986): *The new tourist—turning point for leisure and travel.* *Tourism Management*, 7(2) p. 131-135.
332. KRISTELLER, J.–WOLEVER, R.Q.–SHEETS, V. (2014): *Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT) for binge eating: A randomized clinical trial.* *Mindfulness*, 5(3) p. 282–297.
333. KÜHNEL, J.–SONNENTAG, S. (2011): *How long do you benefit from vacation? A closer look at the fade-out of vacation effects.* *Journal of Organizational Behavior*.
334. KULCSÁR ZS. (2009): *Trauma feldolgozás és vallás.* Budapest: Trefort Kiadó
335. KUPPENS, P.–ALLEN, N. B.–SHEEBER, L. B. (2010): *Emotional inertia and psychological maladjustment.* *Psychological Science*, 21(7) p. 984-991.
336. LADLE, R. J.–JEPSON, P.–WHITTAKER, R. J. (2005): *Scientists and the media: the struggle for legitimacy in climate change and conservation science.* *Interdisciplinary Science Reviews*, 30(3) p. 231-240.

337. LADNER, P.–WILDASIN, D. E. (2009): Think locally, act locally: Spillovers, spillbacks, and efficient decentralized policymaking. *The American Economic Review*, 99(4) p. 1206-1217.
338. LAM, A. G. (2014): Effects of Five-Minute Mindfulness Meditation on Mental Health Care Professionals (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).
339. LANE, R. E. (2000): Diminishing returns to income, companionship—and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(1) p. 103-119.
340. LANG, D. J.–WIEK, A.–BERGMANN, M.–STAUFFACHER, M.–MARTENS, P.–MOLL, P.–THOMAS, C. J. (2012): Transdisciplinary research in sustainability science: practice, principles, and challenges. *Sustainability science*, 7(1) p. 25-43.
341. LANGER, E. J. (1989): *Mindfulness*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
342. LANGER, E. J. (1992): Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and cognition*, 1(3) p. 289-305.
343. LANGER, E. J. (2000): Mindful learning. *Current directions in psychological science*, 9(6) p. 220-223.
344. LANGER, E. J.–BLANK, A.–CHANOWITZ, B. (1978): The mindlessness of ostensibly thoughtful action: The role of "placebic" information in interpersonal interaction. *Journal of personality and social psychology*, 36(6) p. 635-642.
345. LÁNYI, A. (2010): *Az ember fáj a földnek: utak az ökofilozófiához*. Budapest: L'Harmattan.
346. LÁNYI, A. (2010): Miért fenntarthatatlan, ami fenntartható? *Szociológiai Szemle*. 20, 2.
347. LÁNYI, A. (2013): Morális klímaváltozás. *Magyar tudomány*. 7, p. 822-829.
348. LASZLO, E. (2007): *Science and the Akashic field: An integral theory of everything*. Simon and Schuster.
349. LAW, S. (2006): Honderich and the curse of epiphenomenalism. *Journal of Consciousness Studies* 7-8., p. 61-70.
350. LAZAR, S. W.–KERR, C. E.–WASSERMAN, R. H.–GRAY, J. R.–GREVE, D. N., TREADWAY, M. T.–RAUCH, S. L. (2005): Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17) p. 1893-1897.
351. LEAHEY, T. H. (1992): The mythical revolutions of American psychology *American Psychological Association*. 47(2) 308 p.
352. LEFEBVRE, H. (1991): *The Production of Space*. Cambridge, MA: Blackwell. First published as *La Production de L'espace* (1974).
353. LEISEROWITZ, A. A.–KATES, R. W.–PARRIS, T. M. (2005): Do global attitudes and behaviors support sustainable development?. *Environment: Science and Policy for Sustainable Development*, 47(9) p. 22-38.
354. LELKES, O. (2014): Boldog-boldogtalan—A közpolitika szerepe. *Közgazdasági Szemle*, 61(12) p. 1381.
355. LENGYEL, A (2016): Tourism, meditation, sustainability. *Apstract*. 10(1) p. 81-92.
356. LENGYEL, A. (2012): Online information flow between certified sustainable businesses and their potential customers and the significance of search engine optimisation (SEO) In: Szabó Zoltán (szerk.) "Breakthrough Points of World Economy in the 21st Century": 7th International Conference for Young Researchers. Konferencia helye: Gödöllő, Magyarország, Gödöllő: Szent István Egyetemi Kiadó
357. LENGYEL, A. (2015a): A fenntarthatóság indikátorai. *Kutatói esszé. SZIE RTDI*.
358. LENGYEL, A. (2015b): Fenntarthatóság: megoldási alternatívák. *Kutatói esszé. SZIE*

RTDI.

359. LENGYEL, A. (2015c): Magyarország egészségturisztikai desztinációként való márkázása: aszinkronitási problémák. *Economica*. 8(1) p. 68-73.
360. LENGYEL, A. (2015d): Mindfulness and sustainability: Utilizing the tourism context. *Journal of Sustainable Development*, 8(9) p. 35-51.
361. LENGYEL, A. (2015e): Extending tourism's role in the tourism - meditation - creativity - innovation - sustainability trajectory. In: Dunay Anna (szerk.) p. 543-548. *Proceedings of the 5th International Conference on Management 2015: Management, Leadership and Strategy for SMEs' Competitiveness*. 578 p. Konferencia helye: Gödöllő, Magyarország, Gödöllő: Szent István Egyetemi Kiadó, 2015. pp. 543-548.
362. LENGYEL, A. (2016). Tourism, meditation, sustainability. *APSTRACT: Applied Studies in Agribusiness and Commerce*, 10(1). p. 81-92.
363. LENGYEL, A. (2017a): A fenntarthatósági kritériumok térbeli diszkontálása. *Területi statisztika*. 57(2) p. 183-204.
364. LENGYEL, A. (2017b): A Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála (FTMS) pilot tesztelése. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*. 18(4) p. 334-364.
365. LENGYEL, A. (2017c): A turisztikai fenntarthatóság néhány aszinkronitási problémája magyar tdm vezetők empirikus vizsgálatának tükrében. *Turisztikai és vidékfejlesztési tanulmányok*. 2(3) p. 4-23.
366. LENGYEL, A.–SZABÓ, L. (2013): Spiritualitás és fenntartható fejlődés. In Tiener, T. (szerk) *A falutipológiától a marketingföldrajzig*.
367. LENGYEL, I. (2011): A regionális tudomány" térnyerése": reális esélyek avagy csalfa délibábok? *Tér és társadalom*, 3, p. 11-40.
368. LENGYEL, M. (2008): *TDM Működési kézikönyv*. Heller Farkas Főiskola, Budapest. 158 p.
369. LEVY, B. R.–JENNINGS, P.–LANGER, E. J. (2001): Improving attention in old age. *Journal of Adult Development*, 8(3) p. 189-192.
370. LEVY, D. M.–WOBROCK, J. O.–KASZNAK, A. W.–OSTERGRÉN, M. (2012): The effects of mindfulness meditation training on multitasking in a high-stress information environment. In *Proceedings of Graphics Interface 2012 May*, p. 45-52. Canadian Information Processing Society.
371. LIBERMAN, N.–TROPE, Y. (2008): The psychology of transcending the here and now. *Science*, 322(5905) p. 1201-1205.
372. LILJA, J.L.–LUNDH, L.G.–JOSEFSSON, T.–FALKENSTRÖM, F. (2013): Observing as an essential facet of mindfulness: a comparison of FFMQ patterns in meditating and non-meditating individuals. *Mindfulness*, 4(3) p. 203–212.
373. LIN, Y.–DE MEULDER, B. (2011): The role of key stakeholders in the bottom-up planning processes of Guangzhou, China. *Journal of Urbanism: International Research on Placemaking and Urban Sustainability*, 4(2) p. 175-190.
374. LINDE, A. (1998): *Universe, Life, Consciousness*. Paper delivered at the Physics and Cosmology Group of the "Science and the Spiritual Quest" program of the Center for Theology and the Natural Sciences (CTNS) p. Berkeley, California.
375. LINEHAN, M. M. (1983): *Dialectical behavior therapy for treatment of parasuicidal women: Treatment manual*. Seattle: University of Washington.
376. LOCKE, K.–GOLDEN-BIDDLE, K.–FELDMAN, M. S. (2008): Perspective—making doubt generative: Rethinking the role of doubt in the research process. *Organization science*, 19(6) p. 907-918.

377. LORENZONI, I.–NICHOLSON-COLE, S.–WHITMARSH, L. (2007): Barriers perceived to engaging with climate change among the UK public and their policy implications. *Global environmental change*, 17(3) p. 445-459.
378. LU, A. C. C.–GURSOY, D.–DEL CHIAPPA, G. (2016): The influence of materialism on ecotourism attitudes and behaviors. *Journal of Travel Research*, 55(2) p. 176-189.
379. LUBCHENCO, J. (1998): Entering the century of the environment: a new social contract for science. *Science*, 279(5350) p. 491-497.
380. LUHMANN, N. (1995): *Social systems*. Stanford University Press. 627 p.
381. LUHMANN, N. (2006). System as difference. *Organization*, 13(1) p. 37-57.
382. LUPYAN, G.–CLARK, A. (2015): Words and the world: Predictive coding and the language-perception-cognition interface. *Current Directions in Psychological Science*, 24(4) p. 279-284.
383. LUSTHAUS, D. (2014): *Buddhist Phenomenology: A philosophical investigation of Yogacara Buddhism and the Ch'eng Wei-shih Lun*. Routledge.
384. LYNCH, T.–NORRIS, S. (2016): On the Enduring Importance of Deep Ecology. *Environmental Ethics*, 38(1) p. 63-75.
385. LYOTARD, J. (1979). F. (1984): *The postmodern condition. A Report on Knowledge*. Minneapolis: University of Minnesota Press. (Original work Published 1979).
386. MACCANNELL, D. (1973). *Staged Authenticity: Arrangements of Social Space in Tourist Settings*. *American Journal of Sociology*. 79. p. 589-603.
387. MACGREGOR, K. E.–CARNEVALE, J. J.–DUSTHIMER, N. E.–FUJITA, K. (2017): Knowledge of the self-control benefits of high-level versus low-level construal. *Journal of personality and social psychology*, 112(4) p. 607.
388. MACGREGOR, R. J.–VIMAL, R. L. P. (2008): Consciousness and the Structure of Matter. *Journal of Integrative Neuroscience*, 7(01) p. 75-116.
389. MANDALARESEARCH (2016): Why going green pays off. <http://www.scrapregister.com/news/34491/mandala-research-why-going-green-pays-off>
390. Mankus, A. M.–Aldao, A.–Kerns, C.–Mayville, E. W.–Mennin, D. S. (2013): Mindfulness and heart rate variability in individuals with high and low generalized anxiety symptoms. *Behaviour research and therapy*, 51(7) p. 386-391.
391. MANUEL-NAVARRETE, D. (2016): *Tourism and Sustainability*. In *Sustainability Science* p. 283-291. Netherlands: Springer
392. MAPPG (Mindfulness All-Party Parliamentary Group) (2015): *Mindful Nation UK: report by the The Mindfulness Initiative*. London. The mindfulness initiative
393. MARIEN, M. (1994): Infoglut and competing problems: key barriers suggesting a new strategy for sustainability. *Futures*, 26(2) p. 246-256.
394. MARTÍNEZ-ALIER, J.–PASCUAL, U.–VIVIEN, F. D.–ZACCAI, E. (2010): Sustainable de-growth: Mapping the context, criticisms and future prospects of an emergent paradigm. *Ecological economics*, 69(9) p. 1741-1747.
395. MARTINEZ-FERNANDEZ, C.–AUDIRAC, I.–FOL, S.–CUNNINGHAM-SABOT, E. (2012): Shrinking cities: Urban challenges of globalization. *International Journal of Urban and Regional Research*, 36(2), p. 213-225.
396. MARTOS, T. (2010): *Élet célok és Lelki Egészség a Magyar Társadalomban* Doktori (PhD) Értekezés Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola
397. MARUSICH, L. R.–BAKDASH, J. Z.–ONAL, E.–YU, M. S.–SCHAFFER, J.–O'DONOVAN, J.–HÖLLERER, T.–BUCHLER, N.–GONZALEZ, C. (2016): Effects of



- information availability on command-and-control decision making: performance, trust, and situation awareness. *Human factors*, 58(2) p. 301-321.
398. MASLOW, A. H. (1959): Cognition of being in the peak experiences. *The Journal of Genetic Psychology*, 94(1) p. 43-66.
  399. MASUD, M. M.–ALDAKHIL, A. M.–NASSANI, A. A.–AZAM, M. N. (2017): Community-based ecotourism management for sustainable development of marine protected areas in Malaysia. *Ocean & Coastal Management*, 136, p. 104-112.
  400. MATHEW, P. V.–SREEJESH, S. (2017): Impact of responsible tourism on destination sustainability and quality of life of community in tourism destinations. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 31 p. 83-89.
  401. MATSUNAGA, M. (2015): How to Factor-Analyze Your Data Right: Do's, Don'ts, and How-To's. *International Journal of Psychological Research*, 13(1) p. 97–110.
  402. MAUGERI, L. (2004): Oil: never cry wolf--why the petroleum age is far from over. *Science*, 304(5674) p. 1114-1115.
  403. MCCABE, S.–LI, C.–CHEN, Z. (2016): Time for a radical reappraisal of tourist decision making? Toward a new conceptual model. *Journal of Travel Research*, 55(1) p. 3-15.
  404. MCGINN, C. (1995): Consciousness and space. *Journal of Consciousness Studies*, 2(3) p. 220-230.
  405. MCIVER, L.–KIM, R.–WOODWARD, A.–HALES, S.–SPICKETT, J.–KATSCHERIAN, D.–HASHIZUME, M.–HONDA, Y.–KIM, H.–IDDINGS, S.–NAICKER, J.–BAMBRICK, H.–MCMICHAEL, A. J.–EBI KL. (2016). Health impacts of climate change in Pacific island countries: a regional assessment of vulnerabilities and adaptation priorities. *Environmental health perspectives*, 124(11) p. 1707.
  406. MCKERCHER, B.–PRIDEAUX, B. (2011): Are tourism impacts low on personal environmental agendas? *Journal of Sustainable Tourism*, 19(3) p. 325-345.
  407. MCKINSEY (2016): Urban world: the global consumers to watch. McKinsey Global Institute. 28 p.
  408. MCKINSTRY, C. (2009): Mind as Space. *Parsing the Turing Test*, p. 283-299.
  409. MCMURTRY, J. (1995): The social immune system and the cancer stage of capitalism. *Social justice*, 22(4 (62) p. 1-25.
  410. MEADOWS, D. H.–MEADOWS, D. (2007): The history and conclusions of *The Limits to Growth*. *System Dynamics Review*, 23(2-3) p. 191-197.
  411. MEADOWS, D. L.–GOLDSMITH, E. I.–MEADOW, P. (1972): *Limits to growth* (Vol. 381): CBC.
  412. MEARES, R. (1984): Inner space: its constriction in anxiety states and narcissistic personality. *Psychiatry*. 2., p. 162-71.
  413. MEBRATU, D. (1998): Sustainability and sustainable development: historical and conceptual review. *Environmental impact assessment review*, 18(6) p. 493-520.
  414. MEHMETOGLU, M.–HINES, K., GRAUMANN, C.–GREIBROKK, J. (2010): The relationship between personal values and tourism behaviour: A segmentation approach. *Journal of Vacation Marketing*, 16(1) p. 17-27.
  415. MEIER, R. L. (1962): *A communications theory of urban growth*. Published for the Joint Center for Urban Studies of the Massachusetts Institute of Technology and Harvard University by MIT Press.
  416. MÉSZÁROS, R. (2014): Az interdiszciplinaritás néhány földrajzi összefüggése. *Földrajzi közlemények*, 138(4) p. 335-340.

417. MATTHEWS, H. D. (2016): Quantifying historical carbon and climate debts among nations. *Nature climate change*, 6(1) p. 60-64.
418. MICHALKÓ G. (2010): Boldogító utazás: a turizmus és az életminőség kapcsolatának magyarországi vonatkozásai. MTA Földrajztudományi Kutatóintézet. Budapest. p.16-40.
419. MICHALKÓ, G. (2008): A turisztikai tér társadalomföldrajzi értelmezésének új dimenziói (Doctoral dissertation, MTA Földrajztudományi Kutatóintézet).
420. MICHALKÓ, G.–KISS, K.–KOVÁCS, B. (2009): Boldogító utazás: a turizmus hatása a magyar lakosság szubjektív életminőségére. In: *Tér és Társadalom*, 23(1) p. 1-17.
421. MIES, M. (1998): *Patriarchy and accumulation on a world scale: Women in the international division of labour*. Palgrave Macmillan.
422. MIHALIC, T. (2016): Sustainable-responsible tourism discourse–Towards ‘responsustable’ tourism. *Journal of Cleaner Production*, 111, p. 461-470.
423. MIKULAS, W. L. (2011): Mindfulness: significant common confusions. *Mindfulness*, 2, p. 1–7.
424. MILBRATH, L. W. (1995): Psychological, cultural, and informational barriers to sustainability. *Journal of Social Issues*, 51(4) p. 101-120.
425. MILGRAM, S. (1974): The experience of living in cities. *Crowding and behavior*, 167(41) p. 1461-1468.
426. MILLER, W. R.–C'DEBACA, J. (1994): Quantum change: Toward a psychology of transformation. In Heatherton, T.–Weinberger (Eds.), *Can personality change?* p.253-280. Washington, DC: American Psychological Association.
427. MISRA, S.–STOKOLS, D. (2012): Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior*, 6., p. 737–759
428. MITCHELL B. L. (2000) "Hesychasm: A Christian Path of Transcendence." *Quest*. 89(2) p. 54-59.
429. MITEV, A.–IRIMIÁS, A. R.–MICHALKÓ, G. (2017): Rítusba oltott átalakulás: transzformáció a vallási turizmusban. *Turizmus és transzformáció*. 302 p.
430. MOGILNER, C.–RUDNICK, T.–IYENGAR, S. S. (2008): The mere categorization effect: how the presence of categories increases choosers' perceptions of assortment variety and outcome satisfaction. *Journal of Consumer Research*, 35(2) p. 202-215.
431. MONETA, G. B. (2013): *Positive psychology: A critical introduction*. Palgrave Macmillan.
432. MOOJI (2012): in *Inspired times: Meeting Mooji*.12. p. 10.
433. MOSCARDO, G.–BENCKENDORFF, P. (2010): Sustainable luxury: oxymoron or comfortable bedfellows. In *Proceedings of the 2010 international tourism conference on global sustainable tourism*, Mbombela, Nelspruit, South Africa. p. 15-19.
434. MOSCARDO, G.–DANN, G.–MCKERCHER, B. (2014): Do Tourists Travel for the Discovery of “Self” or Search for the “Other”? *Tourism Recreation Research*, 39(1) p. 81-106.
435. MOSER, S. C. (2007): More bad news: The risk of neglecting emotional responses to climate change information. In Moser, Susanne C. (Ed); Dilling, Lisa (Ed). (2007). *Creating a climate for change: Communicating climate change and facilitating social change* , p. 64-80. New York, NY, US: Cambridge University Press
436. MULDER, K. F. (2010): Don't preach. Practice! Value laden statements in academic sustainability education. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 11(1) p. 74-85.
437. MÜLLER, A.–KERÉNYI, E.–KÖNYVES, E. (2011): Effect of climate therapy and rehabilitation in Mátra Medical Institute. *Applied Studies in Agribusiness and Commerce*,

- 5(3–4) p. 40–42.
438. MÜLLER, H. (1994): The thorny path to sustainable tourism development. *Journal of Sustainable Tourism*, 2(3) p. 131-136.
439. MUSSON, C. (1974): Local attitudes to population growth in South Buckinghamshire. In H. B. Perry (Ed.), *Population and its problems: A plain man's guide*. Oxford: Clarendon Press. p. 392–393.
440. NAESS, A.–DRENGSON, A. R. (2008): *Ecology of wisdom: writings by Arne Næss*. Counterpoint Press.
441. NÆSS, P. (2006): Unsustainable growth, unsustainable capitalism. *Journal of Critical Realism*, 5(2) p. 197-227.
442. NAGY, H.–GYURKOVICS, M. (2016): A pszichológiai jóllét szociodemográfiai korrelátumai, kapcsolata a big five vonásokkal és az optimizmussal. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 17(3) p. 195-214.
443. NAMBOODIRI, V. M. K.–LEVY, J. M.–MIHALAS, S.–SIMS, D. W.–SHULER, M. G. H. (2016): Rationalizing spatial exploration patterns of wild animals and humans through a temporal discounting framework. *Proceedings of the National Academy of Sciences*
444. NATH HAHN, T. (1999): *The miracle of mindfulness*. Beacon Press.
445. NAWIJN, J. (2010): The holiday happiness curve: A preliminary investigation into mood during a holiday abroad. *International Journal of Tourism Research*, 12(3) p. 281-290.
446. NAWIJN, J.–MARCHAND, M. A.–VEENHOVEN, R.–VINGERHOETS, A. J. (2010): Vacationers happier, but most not happier after a holiday. *Applied Research in Quality of Life*, 5(1) p. 35-47.
447. NELSON, A. (2007): The spacious mind: Using archetypes for transformation towards wisdom. *The Humanistic Psychologist*, 35(3) p. 235-245.
448. NEMES NAGY, J. (1998): *A tér a társadalomtudományban*. Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület, Budapest.
449. NEMES NAGY, J. (2014): Térelmélet, tudománytörténet, tértudományok. *Tér és Társadalom*, 28(1) p. 173-178.
450. NEWBERG, A.B.–WINTERING, N.–WALDMAN, M.R.–AMEN, D.–KHALSA, D.S.–ALAVI, A. (2010): Cerebral blood flow differences between long-term meditators and non-meditators. *Consciousness and Cognition*, 19(4) p. 899–905.
451. NICOLESCU, B. (2012): *Transdisciplinarity and sustainability*. Lubbock: The ATLAS Publishing. 137 p.
452. NICOLESCU, B. (2014): Methodology of transdisciplinarity. *World Futures*, 70(3-4) p. 186-199.
453. NICOLESCU, B. (2017). Natural Information and Spiritual Information as an Outcome of the Transdisciplinary Methodology. *Information Studies and the Quest for Transdisciplinarity: Unity through Diversity*, 9, p. 307-320.
454. NICOLESCU, B.–ERTAS, A. (2008). *Transdisciplinary theory and practice*. Creskill: Hampton Press. 221 p.
455. NICOLOPOULOU, A.–BARBOSADESA, A.–ILGAZ, H.–ROCKMEYER, C. (2009): Using the transformative power of play to educate hearts and minds: From Vygotsky to Vivian Paley and beyond. *Mind, Culture, and Activity*, 17(1) p. 42-58.
456. NOONE, C.–BUNTING, B.–HOGAN, M. J. (2016): A protocol for a randomised active-controlled trial to evaluate the effects of an online mindfulness intervention on executive control, critical thinking and key thinking dispositions in a university student sample. *BMC Psychology*, 4, p. 1–12.

457. NORGAARD, K. M. (2006): "We don't really want to know": Environmental justice and socially organized denial of global warming in Norway. *Organization & Environment*, 19, p. 347-370.
458. NORGAARD, R. B. (2006): *Development betrayed: The end of progress and a co-evolutionary revisioning of the future*. Routledge.
459. NORSTRÖM, A.–DANNENBERG, A.–MCCARNEY, G.–MILKOREIT, M.–DIEKERT, F.–ENGSTRÖM, G.–MENG, K. (2014): Three necessary conditions for establishing effective Sustainable Development Goals in the Anthropocene. *Ecology and Society*, 19(3).
460. NORTON, B. G.–HANNON, B. (1997): Environmental values: a place-based approach. *Environmental ethics*, 19(3) p. 227-245.
461. NOVACO, R.W. (2003): Anger dysregulation. In T. A. Cavell, K. T. Malcolm, T. A. Cavell, & K. T. Malcolm (Eds.), *Anger, aggression and interventions for interpersonal violence*. p. 3-54. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
462. NOY, C. (2004): This trip really changed me: Backpackers' narratives of self-change. *Annals of Tourism research*, 31(1) p. 78-102.
463. NYANAPONIKA, T. (1974): *The Discourse on the Snake Simile: Alagaddūpama Sutta*. Wheel series 48/49. 2nd ed. Kandy: Buddhist Publication Society, 1974.
464. NYANAPONIKA. (1962): *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. London: Rider & Company.
465. NYDAHL, L. O. (2012): *The way things are: A living approach to Buddhism*. John Hunt Publishing.
466. OBERST, J. L. (2009): *Heidegger on language and death: The intrinsic connection in human existence*. Bloomsbury Publishing.
467. OBERTHÜR, S. (2016): Where to go from Paris? The European Union in climate geopolitics. *Global Affairs*, 2(2) p. 119-130.
468. OLSSON, D.–GERICKE, N. (2017): The effect of gender on students' sustainability consciousness: A nationwide Swedish study. *The Journal of Environmental Education*, 1-14.
469. OSBORNE, J. W. (2015): What is rotating in exploratory factor analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 20(2) p. 1-7.
470. OSHO (1974): *A Bird on the Wing: Zen Anecdotes for Everyday Life*. Rebell Publishing House.
471. OSHO (1975): *The book of secrets*. Switzerland: Osho International Foundation.
472. OSHO (1985): *Glimpses of a Golden Childhood: The Rebellious Childhood of a Great Enlightened One*. Rebell Publishing House.
473. OSHO (2000): *The Book of Wisdom: Discourses on Atisha's Seven Points of Mind Training / Osho*. London: Element Books
474. PALTA, P.–PAGE, G.–PIFERI, R. L.–GILL, J. M.–HAYAT, M. J.–CONNOLLY, A. B.–SZANTON, S. L. (2012): Evaluation of a mindfulness-based intervention program to decrease blood pressure in low-income African-American older adults. *Journal of Urban Health*, 89(2) p. 308-316.
475. PARAMATI, S. R.–ALAM, M. S.–CHEN, C. F. (2017). The effects of tourism on economic growth and CO2 emissions: a comparison between developed and developing economies. *Journal of Travel Research*, 56(6) p. 712-724.
476. PARK, J. Y.–JANG, S. S. (2013): Confused by too many choices? Choice overload in tourism. *Tourism Management*, 35, p. 1-12.
477. PATTEN, M. L. (2016): *Understanding research methods: An overview of the essentials*.

Routledge.

478. PEARCE, P. L.–MOSCARDO, G. M. (1985): The relationship between travellers' career levels and the concept of authenticity. *Australian Journal of Psychology*, 37(2) p. 157-174.
479. PEARCE, P.–FILEP, S.–ROSS, G. (2010): *Tourists, tourism and the good life*. Routledge.
480. PEETERS, P.–HIGHAM, J.–KUTZNER, D.–COHEN, S.–GÖSSLING, S. (2016): Are technology myths stalling aviation climate policy?. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 44, p. 30-42.
481. PENROSE, R.–HAMEROFF, S. (2011): Consciousness in the universe: Neuroscience, quantum space-time geometry and Orch OR theory. *Journal of Cosmology*, 14, p. 1-17.
482. PERCZEL F. D. (2011): A kognitív terápia fénykora: a második és harmadik hullám, *Magyar Pszichológiai Szemle*, 1. p. 11-29
483. PEREIRA, C.–REDDY, J. (2016): Science, Subjectivity & Reality. *Journal of Consciousness Exploration & Research*. 7(4) p. 333-336.
484. PETERS, G. P.–ANDREW, R. M.–CANADELL, J. G.–FUSS, S.–JACKSON, R. B.–KORSBAKKEN, J. I.–NAKICENOVIC, N. (2017): Key indicators to track current progress and future ambition of the Paris Agreement. *Nature Climate Change*. 7, p. 118-122.
485. PETT, M.A.–LACKEY, N.R.–SULLIVAN, J.J. (2003): *Making sense of factor analysis: The use of factor analysis for instrument development in health care research*. Thousand oaks: Sage
486. PHILLIPS, D. C. (1995): The good, the bad, and the ugly: The many faces of constructivism. *Educational researcher*, 24(7) p. 5-12.
487. PINE, B. J.–GILMORE, J. H. (1998): Welcome to the experience economy. *Harvard business review*, 76, p. 97-105.
488. PIRSON, M.–LANGER, E. J.–BODNER, T.–ZILCHA-MANO, S. (2012): The development and validation of the Langer mindfulness scale-enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts.
489. PLACHCIAK, A. (2010): Sustainable Development in Postmodern Society. *Economics & Sociology*, 3(2) p. 86-91.
490. PLOG, S. C. (1991): A carpenter's tools re-visited: Measuring allocentrism and psychocentrism properly... the first time. *Journal of Travel Research*, 29(4) p. 51-51.
491. PLUMWOOD, V. (2002): *Feminism and the Mastery of Nature*. Routledge.
492. PREIS, T.–MOAT, H. S.–STANLEY, H. E. (2013): Quantifying Trading Behavior in Financial Markets Using Google Trends, *Scientific Reports*, 3(1684).
493. PRICE, M.–HIGGS, S.–LEE, M. (2016): Snack intake is reduced using an implicit, high-level construal cue. *Health Psychology*, 35(8) p. 923.
494. PROOIJEN, J.W.–VAN DER KLOOT, W.A. (2001): Confirmatory analysis of exploratively obtained factor structures. *Educational and Psychological Measurement*, 61(5) p. 777–792.
495. PRUGH, T.–COSTANZA, R.–DALY, H. (2000): *The local politics of global sustainability*. Washington DC: Island Press
496. QUACH, D.–JASTROWSKI, M.–ALEXANDER, K. (2016): A randomized controlled trial examining the effect of mindfulness meditation on working memory capacity in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 58, p. 489–496.
497. QUEVEDO, D. J. (2009): *Psychospiritual integration of an ayahuasca retreat experience*. Institute of Transpersonal Psychology.
498. RAAB, K. (2014): *Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care*

- professionals: a review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3) p. 95-108.
499. RAFFONE, A.–TAGINI, A.–SRINIVASAN, N. (2010): Mindfulness and the cognitive neuroscience of attention and awareness. *Zygon®*, 45(3) p. 627-646.
500. RASKIN, P.–BANURI, T.–GALLOPIN, G.–GUTMAN, P.–HAMMOND, A.–KATES, R.–SWART, R. (2002): Great transition. *Umbrüche und Übergänge auf dem Weg zu einer planetarischen Gesellschaft*, *Materialien Soziale Ökologie*, 20.
501. RATZ, T.–MICHALKO, G. (2011): The contribution of tourism to well-being and welfare: the case of Hungary. *International Journal of Sustainable Development*, 14(3-4) p. 332-346.
502. RECHNITZER, J. (1995): Töprengések a területi szintű stratégiai tervezésről. *Tér és Társadalom*, 9(3-4) p. 91-109.
503. REDFORD, K. H. (1991): The ecologically noble savage. *Cultural survival quarterly*, 15(1) p. 46-48.
504. RÉGI, T.–RÁTZ, T.–MICHALKÓ, G. (2017). *Turizmus és transzformáció*. *Turizmus akadémia*. KJF. 302 p.
505. REIPS, U.D.–FUNKE, F. (2008): Interval-level measurement with visual analogue scales in Internet-based research: VAS Generator. *Behavior Research Methods*, 40(3) p. 699–704.
506. RICHARDSON, L. (2010): Seeing empty space. *European Journal of Philosophy*, 18(2) p. 227-243.
507. RIEGLER, A. (2005): The constructivist challenge. *Constructivist Foundations*, 1(1) p. 1-8.
508. RIESKAMP, J.–BUSEMEYER, J. R.–MELLERS, B. A. (2006): Extending the bounds of rationality: evidence and theories of preferential choice. *Journal of Economic Literature*, 44(3) p. 631-661.
509. RIHOVA, I.–BUHALIS, D.–MOITAL, M.–GOUTHRO, M. B. (2015): Conceptualising customer-to-customer value co-creation in tourism. *International Journal of Tourism Research*, 17(4) p. 356-363.
510. ROBECOSAM, A. G.–INDICES, D. J. (2015): CSA guide—RobecoSAM's corporate sustainability assessment methodology.
511. ROCKSTRÖM, J.–STEFFEN, W.–NOONE, K.–PERSSON, Å.–CHAPIN III, F. S.–LAMBIN, E.–NYKVIST, B. (2009): Planetary boundaries: exploring the safe operating space for humanity. *Ecology and society*, 14(2) p. 1-33.
512. ROHÁNSZKY, M.–BERÉNYI, K.–FRIDRIK, D.–PUSZTAFALVI, H. (2017): Éber, tudatos figyelemre épülő, a rákbetegséggel való megküzdést segítő program (MBCR) hatásvizsgálata magyar rákbetegek körében. *Orvosi Hetilap*, 158(33) p. 1293-1301.
513. ROSENBERG, E. L. (2004): Mindfulness and consumerism. in Kasser, T Kanner, A. D. p. 107-125. *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. APA
514. RUIZ-BALLESTEROS, E.–CÁCERES-FERIA, R. (2016): Community-building and amenity migration in community-based tourism development. An approach from southwest Spain. *Tourism Management*, 54, p. 513-523.
515. RYAN, R. M.–DECI, E. L. (2001): On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1) p. 141-166.
516. RYAN, R. M.–HUTA, V.–DECI, E. L. (2013): Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. In *The exploration of happiness*. p. 117-139. Netherlands: Springer
517. RYFF, C. D. (2017): Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, p. 1-20.

518. SANDERSON, B. M.–KNUTTI, R. (2017): Delays in US mitigation could rule out Paris targets. *Nature Climate Change*, 7(2) p. 92-94.
519. SAUNDERS, D. T.–ROE, C. A.–SMITH, G.–CLEGG, H. (2016): Lucid dreaming incidence: a quality effects meta-analysis of 50years of research. *Consciousness and cognition*, 43, p. 197-215.
520. SAXENA, R.–SHIRAHATTI, R. V.–SHAH, C.–KAZI, M.–BHOSALE, A.–PANCHAWADKAR, D.–DIWANAY, S. (2013): Impact of gibberish meditation on students learning in a dental school. 2(2) p. 420-426.
521. SCHEFFER, M.–CARPENTER, S. R. (2003): Catastrophic regime shifts in ecosystems: linking theory to observation. *Trends in ecology & evolution*, 18(12) p. 648-656.
522. SCHEFFER, M.–CARPENTER, S.–FOLEY, J. A.–FOLKE, C.–WALKER, B. H. (2001): Catastrophic shifts in ecosystems. *Nature*, 413, p. 591-596.
523. SCHERRER, P.–DOOHAN, K. (2013): ‘It's not about believing’: Exploring the transformative potential of cultural acknowledgement in an Indigenous tourism context. *Asia Pacific Viewpoint*, 54(2) p. 158-170.
524. SCHIANETZ, K.–KAVANAGH, L. (2008): Sustainability indicators for tourism destinations: A complex adaptive systems approach using systemic indicator systems. *Journal of Sustainable Tourism*, 16(6) p. 601-628.
525. SCHILLING, J.–LOGAN, J. (2008): Greening the rust belt: A green infrastructure model for right sizing America's shrinking cities. *Journal of the American Planning Association*, 4., p. 451-466.
526. SCHNEIDER, P.–VOGT, C. (2012): Applying the 3M Model of Personality and Motivation to Adventure Travellers. *Journal of Travel Research*, 51(6) p. 704 – 716.
527. SCHOFIELD, T. P.–CRESWELL, J. D.–DENSON, T. F. (2015): Brief mindfulness induction reduces inattention blindness. *Consciousness and cognition*, 37, p. 63-70.
528. SCHULTZ, P. W. - MILFONT, T. L. - CHANCE, R. C. - TRONU, G. - LUÍS, S., ANDO, K. - RASOOL, F. - ROOSE, P. L. - OGUNBODE, C. A. - CASTRO, J GOUVEIA, V. V. (2014): Cross-cultural evidence for spatial bias in beliefs about the severity of environmental problems. *Environment and Behavior*, 46(3) p. 267-302.
529. SCITOVSKY, T. (1976): *The joyless economy: An inquiry into human satisfaction and consumer dissatisfaction*.
530. SCOTT, D.–PEETERS, P.–GÖSSLING, S. (2010): Can tourism deliver its “aspirational” greenhouse gas emission reduction targets?. *Journal of Sustainable Tourism*, 18(3) p. 393-408.
531. SEAGER, W. (2016): *Theories of consciousness: An introduction and assessment*. Routledge.
532. SENNETT, R. (2017): *The fall of public man*. WW Norton & Company.
533. SHAPIRO, S. L.–CARLSON, L. E.–ASTIN, J. A.–FREEDMAN, B. (2006): Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3) p. 373-386.
534. SHAPIRO, S. L.–SCHWARTZ, G. E.–BONNER, G. (1998): Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6) p. 581-599.
535. SHARPLEY, R. (2010): *The myth of sustainable tourism*. CSD Center for Sustainable Development, University of UCLan, Preston.
536. SHI, J.–VISSCHERS, V. H.–SIEGRIST, M.–ARVAI, J. (2016): Knowledge as a driver of public perceptions about climate change reassessed. *Nature Climate Change*, 6(8) p. 759-762.

537. SHI, L.–CHU, E.–ANGUELOVSKI, I.–AYLETT, A.–DEBATS, J.–GOH, K.–ROBERTS, J. T. (2016): Roadmap towards justice in urban climate adaptation research. *Nature Climate Change*, 6(2) p. 131.
538. SHI, L.–ZHANG, D.–WANG, L.–ZHUANG, J.–COOK, R.–CHEN, L. (2017): Meditation and blood pressure: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of hypertension*, 35(4) p. 696-706.
539. SHIN, D. C.–JOHNSON, D. M. (1978): Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1-4) p. 475-492.
540. SHULTZ, K.S.–WHITNEY, D.J.–ZICKAR, M.J. (2013): *Measurement theory in action: Case studies and exercises*. New York: Routledge.
541. SIEGEL, R. D. (2009): *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. Guilford Press.
542. SIKOS T. T.–HOFFMANN, I.-NÉ (2004): *A fogyasztás új katedrálisai*. Bp.: MTA Társkut. Közp., 380 p.
543. SIMMONS, D.–SLEEMAN, R. (2004): *Tourism Planning Toolkit. For Local Government*. 154 p.
544. SIMPSON, M. C. (2008): Community benefit tourism initiatives–A conceptual oxymoron?. *Tourism Management*, 29(1) p. 1-18.
545. SINGH, D.–SUHAS, A.V.–NAVEEN, K.V.–NAGENDRA, H.R. (2014): Measures of mindfulness and anxiety in OM meditators and non-meditators: A cross-sectional study. *International Journal of Medicine and Public Health*, 4(1) p. 110–114.
546. SINGH, R.–MAZI-KOTWAL, N.–THALITAYA, M.D. (2015): Recognising and Treating Depression in the Elderly. *Psychiatria Danubina*, 27(1) p. 231–234.
547. SIRAG, S. P. (1993): *Consciousness: A hyperspace view*. Appendix to J. Mishlove, *Roots of Consciousness*, p. 327-365.
548. SKAVRONSKAYA, L.–SCOTT, N.–MOYLE, B.–LE, D.–HADINEJAD, A.–ZHANG, R.–GARDINER, S.–COGHLAN, A.–SHAKEELA, A. (2017): Cognitive psychology and tourism research: state of the art. *Tourism Review*, 72(2).
549. SKINNER, S. (2009): *Sacred geometry: Deciphering the code*. Sterling Publishing Company, Inc..
550. SKRABSKI, Á.–KOPP, M. (2008): A bizalom, mint a társadalmi tőke központi jellemzője. *Vigilia*, 73(10) p. 722-730.
551. SMITH, M. K.–PUCZKÓ, L. (2009): *Health and Wellness Tourism*. Oxford: Butterworth Heinemann.
552. SMITH, M.–KELLY, C. (2006): Holistic tourism: Journeys of the self?. *Tourism Recreation Research*, 31(1) p. 15-24.
553. SMITH, M.–PUCZKÓ, L. (2010): Taking your life into your own hands? New trends in European health tourism. *Tourism Recreation Research*, 35(2) p. 161-172.
554. SMITH, T. E. (1975a): A choice theory of spatial interaction. *Regional Science and Urban Economics*, 5(2) p. 137-176.
555. SMITH, T. E. (1975b): An axiomatic theory of spatial discounting behavior. *Papers in Regional Science*, 35(1) p. 31-43.
556. SMITH, T. E. (1976): Spatial discounting and the gravity hypothesis. *Regional Science and Urban Economics*, 6(4) p. 331-356.
557. SMYTHIES, J. (2009): Brain and consciousness: The ghost in the machines. *Journal of Scientific Exploration*, 23(1) p. 37-50.



558. SOJA, E. W. (1989): Postmodern geographies: The reassertion of space in critical social theory. Verso.
559. SOKAL, A.–BRICMONT, J. (1999): Fashionable nonsense: Postmodern intellectuals' abuse of science. Macmillan. 303 p.
560. SOLOW, R. M. (1974): Intergenerational equity and exhaustible resources. The review of economic studies, 41 p. 29-45.
561. SORLI, A. (2014): On the Origin of the Observer. American Journal of Modern Physics, 3(4) p. 173-177.
562. SORLI, A.–FISCALETTI, D.–KLINAR, D. (2010): Time is a measuring System derived from Light Speed. Physics Essays, 23(2) p. 330.
563. SORLI, A.–FISCALETTI, D.–KOROLI, V. (2017): Advanced Relativity: Multidimensionality of Consciousness and Mind, Origin of Life, PSI Phenomena. NeuroQuantology, 15(2) p. 109-117.
564. SORLI, A.–FISCALETTI, D.–MAGESHWARAN, M. (2016): Advanced relativity: unification of space, matter and consciousness. NeuroQuantology, 14(4) p. 645-656.
565. SORLI, A.–KOROLI, V.–NISTREANU, A.–FISCALETTI, D. (2016): Cosmology of Einstein's NOW. American Journal of Modern Physics. Special Issue: Insufficiency of Big Bang Cosmology, 5(4-1) p. 1-5.
566. SPAFINDER (2014): 2014 Trends report. Top 10 Global Spa and Wellness Trends Forecast.
567. SPAFINDER (2015): 2015 Trends report: Top 10 Global Spa and Wellness Trends Forecast.
568. STATADAT KSH (2017): Kereskedelmi szálláshelyek kapacitása. [http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat\\_evkozi/e\\_oga001.html](http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_evkozi/e_oga001.html)
569. STEFFEN, W.–RICHARDSON, K.–ROCKSTRÖM, J.–CORNELL, S. E.–FETZER, I.–BENNETT, E. M.–SÖRLIN, S. (2015): Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet. Science, 347, p. 6219.
570. STEVENS, J. R. - ROSATI, A. G. - ROSS, K. R. - HAUSER, M. D. (2005): Will travel for food: spatial discounting in two new world monkeys. Current Biology, 15(20) p. 1855-1860.
571. STEVENSON, B.–WOLFERS, J. (2008): "Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox". Brookings Papers on Economic Activity, Spring, p. 1 - 102
572. STIGLITZ, J. E. (2015): Reconstructing macroeconomic theory to manage economic policy. In Fruitful Economics. p. 20-56. Palgrave Macmillan UK.
573. STIGLITZ, J.–SEN, A.–FITOUSSI, J. P. (2009): The measurement of economic performance and social progress revisited. Reflections and overview. Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress, Paris.
574. STRANGE, S. (2015): Casino capitalism: with an introduction by Matthew Watson. Oxford University Press.
575. STRAUSS-BLASCHKE, G.–REITHOFER, B.–SCHOBERSBERGER, W.–EKMEKCIOGLU, C.–WOLFGANG, M. (2005): Effect of vacation on health: moderating factors of vacation outcome. Journal of Travel Medicine, 12(2) p. 94-101.
576. STRICK, M.–VAN NOORDEN, T. H.–RITSKES, R. R.–DE RUITER, J. R.–DIJKSTERHUIS, A. (2012): Zen meditation and access to information in the unconscious. Consciousness and cognition, 21(3) p. 1476-1481.
577. SUÁREZ-OROZCO, M. M.–SUÁREZ-OROZCO, C. (2017). The Sustainable Planet: Towards an Education for Sustainability. In Children and Sustainable Development (pp. 93-99). Springer International Publishing.
578. SUGUNASIRI, S.H. (2009): 'Against Belief': Mindfulness Meditation (satipaṭṭhāna

- bhāvanā) as Empirical Method. *Canadian Journal of Buddhist Studies*, 5, 59–96.
579. SUPANTI, D.–BUTCHER, K.–FREDLINE, L. (2015): Enhancing the employer-employee relationship through corporate social responsibility (CSR) engagement. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 27(7) p. 1479-1498.
580. SUZUKI, D. T. (2002): *Mysticism: Christian and buddhist*. Courier Corporation. 209 p.
581. SWIM, J.–CLAYTON, S.–DOHERTY, T.–GIFFORD, R.–HOWARD, G.–RESER, J.–STERN, P.–WEBER, E. (2009): *Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges*. A report by the American Psychological Association's task force on the interface between psychology and global climate change. American Psychological Association, Washington. 108 p.
582. SZABÓ, L. (2014): *Úrturizmus*. In: Remenyik Bulcsú, Szabó Lajos, Tóth Géza (szerk.) *Közlekedéscsoporthajráz és turizmus Magyarországon*. 200 p. Budapest; Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 2014. pp. 118-122.
583. SZABÓ, B.–BANA, J.–POSTA, L.–BUZÁS, F. (2014): Examination of local economic development and possibilities of arrangement for self-sufficiency. *Review on Agriculture and Rural Development*. p. 447-453.
584. SZABÓ, L.–REMENYIK, B. (2016): A településmenedzsment és a turizmusipar kapcsolatai Magyarországon. In: Sikos T T, Tiner T (szerk.) *Tájak, régiók, települések térben és időben: tanulmánykötet Beluszky Pál 80. születésnapjára*. 480 p. Budapest: Dialóg Campus Kiadó, 2016. p. 399-406.
585. SZEKERES, R. A.–WERTHEIM, E. H. (2015): Evaluation of Vipassana Meditation Course Effects on Subjective Stress, Well-being, Self-kindness and Mindfulness in a Community Sample: Post-course and 6-month Outcomes. *Stress and Health*, 31(5) p. 373-381.
586. SZLÁVIK, J. – TURCHANY, G. (2002): *Útmutató a Fenntartható Fejlődés Helyi Programja (LA21) elkészítéséhez*. Budapest, BME Környezetgazdaságtan Tanszék (Önkormányzati tájékoztató –különszám, Belügyminisztérium) p. 111.
587. SZLÁVIK, J. (2013): *Fenntartható gazdálkodás.*, Budapest: Complex Kiadó.
588. SZONDY M. (2012): *Megélni a pillanatot - Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája*. Kulcslyuk Kiadó.
589. TABI, A. (2012): *A megnyilvánult és kinyilvánított időpreferenciák-mennyire vagyunk rövidlátók?." In: Fenntartható fogyasztás? Trendek és lehetőségek Magyarországon. OTKA 68647 kutatás eredményei*. AULA, Budapest, p. 198-223.
590. TAKÁCS-SÁNTA A. (2009a): *Környezeti problémák: A generalisták és a társadalmi dimenzió hiánya*. *Magyar Tudomány*, 170(1) p. 62–66.
591. TAKÁCS-SÁNTA, A. (2009b): *Kiútlehetőségek a környezeti válságból. Vázlat a közlekedők tragédiája elkerülésének lehetőségeiről*. *Kovács*, 13(1-4.) p. 3-12.
592. TAKÁCS-SÁNTA, A. (2012): *Kevesebb idiótát! Hogyan törhetne át az ökológiai politika. Cselekedj lokálisan*, p. 33-39.
593. TAKÁCS-SÁNTA, A. (2017): *Egy új világ építése egészen alulról? - Komplex ökológikus életmód-alternatívát megvalósító helyi közösségek a vidéki Magyarországon*. *SOCIO. HU*.
594. TAKAHASHI, T. - HADZIBEGANOVIC, T. - CANNAS, S. A. - MAKINO, T. - FUKUI, H. - KITAYAMA, S. (2009): *Cultural neuroeconomics of intertemporal choice*. *Neuro Endocrinol. Lett.* 30, p. 185–191.
595. TARRASCH, R.–MARGALIT-SHALOM, L.–BERGER, R. (2017): *Enhancing Visual Perception and Motor Accuracy among School Children through a Mindfulness and Compassion Program*. *Frontiers in psychology*, 8.
596. TAY, L.–DIENER, E. (2011): *Needs and subjective well-being around the world*. *Journal*

- of personality and social psychology, 101(2) p. 354.
597. TEASDALE, J.–DSEGAL, Z.–WILLIAMS, J. M. G. (1995): How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and therapy*, 33(1) p. 25-39.
598. THANISSARO, B. (1994): *Kalama Sutta: To the Kalamas translated from the Pali text: AN 3.65 PTS: A i 188 Thai 3.66*
599. THINK WITH GOOGLE (2014): *The 2014 Traveler's Road to Decision*.  
<https://www.thinkwithgoogle.com/consumer-insights/2014-travelers-road-to-decision/>
600. THOUGHT ECONOMICS (2017): Interview with prominent scientists, politicians and experts about sustainability. <https://thoughteconomics.com/>
601. TILBURY, D. (2004): Rising to the challenge: Education for sustainability in Australia. *Australian Journal of Environmental Education*, 20(2) p. 103-114.
602. TILLISCH, K.–SMITH, S. R.–SERPA, J. G.–STAINS, J.–JU, T.–GILL, Z.–NALIBOFF, B. D. (2016). Mo1640 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Improves Irritable Bowel Syndrome (IBS) Symptoms via Specific Aspects of Mindfulness. *Gastroenterology*, 150(4) p. 739.
603. TOBEN, B.–WOLF, F. A. (1982): *Space-time and Beyond: Toward an Explanation of the Unexplainable*. Plume.
604. TOLLE, E. (2005): *The Power of Now*. Hodder Mobius.
605. TÓTH, G. (2007): *A valóban felelős vállalat. Környezettudatos Vállalatirányítási Egyesület*.
606. TÓTH, T. (2016): *Kistelepülések gazdaságfejlesztése*. in n: Sikos T T, Tiner T (szerk.) *Tájak, régiók, települések térben és időben: tanulmánykötet Beluszky Pál 80. születésnapjára*. 480 p. Budapest: Dialóg Campus Kiadó, 2016. p. 451-460.
607. TÓTH, T.–GODA, P. (2013): Pókháló-entrópia mint új rendszervizsgálati megközelítés a területi elemzésekben. *Területi Statisztika*, 53(02) p. 169-189.
608. TRAMMEL, R. C. (2017): Tracing the roots of mindfulness: Transcendence in Buddhism and Christianity. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 1-17.
609. TRUNGPA, C. (1987): *Commentary* (F. Fremantle & C. Trungpa, trans.). In *The Tibetan Book of the Dead: The great liberation through hearing in the bardo*. p. 1–29. Boston, MA: Shambhala. (Original work published 1975).
610. TRUNGPA, C. (1992): *Transcending madness: The experience of the six bardos*. Shambhala Publications.
611. TULKU, T. (1977): *Time, space and knowledge*. Emeryville, CA: Dharma Publishing.
612. TURNER, V. (1987): *Betwixt and between: The liminal period in rites of passage*. *Betwixt and between: Patterns of masculine and feminine initiation*, p. 3-19.
613. TUSSYADIAH, I. P. (2014): Toward a theoretical foundation for experience design in tourism. *Journal of Travel Research*, 53(5) p. 543-564.
614. UCHIYAMA, K. (2016): *Environmental Kuznets Curve Hypothesis and Carbon Dioxide Emissions*. Springer Japan.
615. UN (2014): *World urbanization prospects*. Department of Economic and Social Affairs.
616. UNEP–UNWTO (2005): *Making Tourism More Sustainable - A Guide for Policy Makers*, p. 210
617. UNWTO-UNEP-WMO. (2008): *Climate Change and Tourism: Responding to Global Challenges*. Madrid: UNWTO
618. URRY, J.–LARSEN, J. (2011): *The tourist gaze 3.0*. Sage.

619. UYSAL, M.–SIRGY, M. J.–WOO, E.–KIM, H. L. (2016): Quality of life (QOL) and well-being research in tourism. *Tourism Management*, 53, p. 244-261.
620. UZZELL, D. L. (2000): The psycho-spatial dimension of global environmental problems. *Journal of environmental psychology*, 20(4) p. 307-318.
621. VAILLANT, G. E. (2000): Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American psychologist*, 55(1) p. 89.
622. VAN BOVEN, L. (2005): Experientialism, materialism, and the pursuit of happiness. *Review of general psychology*, 9(2), 132-142.
623. VAN DEN BERGH, J. C. (2016): Rebound policy in the Paris agreement: Instrument comparison and climate-club revenue offsets. *Climate Policy*, 17, p. 1-13.
624. VAN DEN HURK, P. A.–WINGENS, T.–GIOMMI, F.–BARENDREGT, H. P.–SPECKENS, A. E.–VAN SCHIE, H. T. (2011): On the relationship between the practice of mindfulness meditation and personality—an exploratory analysis of the mediating role of mindfulness skills. *Mindfulness*, 2(3) p. 194-200.
625. VAN DIJK, I.–LUCASSEN, P. L.–AKKERMANS, R. P.–VAN ENGELEN, B. G.–VAN WEEL, C.–SPECKENS, A. E. (2017): Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Clinical Clerkship Students: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Academic Medicine*, 92(7) p. 1012-1021.
626. VAN GENNEP, A. (2011): *The rites of passage*. University of Chicago Press.
627. VAN GORDON, W.–SHONIN, E.–GRIFFITHS, M. D. (2016): *Buddhist Emptiness Theory: Implications for Psychology*. *Psychology of Religion and Spirituality*. APA PsycNet.
628. VAN WINKLE, C. M.–BACKMAN, K. (2008): Examining visitor mindfulness at a cultural event. *Event Management*, 12(3-4) p. 163-169.
629. VÁRADI, M. M. (2015): Szegénység, projektek, közpolitikák. *Tér és Társadalom*, 29(1) p. 69-96.
630. VARELA, F. J.–THOMPSON, E.–ROSCHE, E. (2017): *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT press.
631. VARJÚ, V. (2013): A települési önkormányzatok környezetvédelmi orientáltsága. *Comitatus-Önkormányzati Szemle*, 23, p. 21-36.
632. VEENHOVEN, R.–VERGUNST, F. (2014): The Easterlin illusion: economic growth does go with greater happiness. *International Journal of Happiness and Development*, 1(4) p. 311-343.
633. VELICER, W.F.–EATON, C.A.–FAVA, J.L. (2000): Construct explication through factor or component analysis: A review and evaluation of alternative procedures for determining the number of factors or components. In Goffin, E.D. & Helmes, E. (Eds) *Problems and solutions in human assessment*. p. 41–71. Boston: Kluwer Academic Publishers
634. VERHAEGHEN, P. (2016): *Mindfulness and Meditation Training*. In *Cognitive Training*. p. 127-136. Springer International Publishing.
635. VERHOEVEN, A. A.–ADRIAANSE, M. A.–EVERS, C.–DE RIDDER, D. T. (2012): The power of habits: Unhealthy snacking behaviour is primarily predicted by habit strength. *British journal of health psychology*, 17(4) p. 758-770.
636. VERPLANKEN, B. (2010): Habit: from overt action to mental events. in Christopher R. A.–Donal E. C.–William G. G.–Janice R. K. (Eds.) p. 68-88. *Then a miracle occurs: Focusing on behavior in social psychological theory and research*. Oxford Scholarship Online.
637. VOIGT, C.–BROWN, G.–HOWAT, G. (2011) Health and medical tourism. *Wellness tourists in search of transformation*. *Tourism Review*, 66(1/2), p. 16-30.

638. VOIGT, C.–BROWN, G.–HOWAT, G. (2011): Wellness tourists: in search of transformation. *Tourism Review*, 66(1/2) p. 16-30.
639. VOINOV, A.– FARLEY, J. (2007): Reconciling sustainability, systems theory and discounting. *Ecological Economics*, 63(1) p. 104-113.
640. VON BAEYER, H. C. (2013): Quantum weirdness? It's all in your mind. *Scientific American*, 308(6) p. 46-51.
641. VON FRANZ, M. L. (1980): Projection and re-collection in Jungian psychology: Reflections of the soul. Open Court Publishing.
642. VOSEN, S.–SCHMIDT, T. (2011): Forecasting private consumption: survey-based indicators vs. Google trends. *Journal of Forecasting*, 30(6) p. 565-578.
643. WADDOCK, S. (2001): Integrity and mindfulness. *Journal of Corporate Citizenship*, 1(1) p. 25-37.
644. WAGENSEIL, U.–ZEMP, M. (2016): Sustainable Tourism in Mountain Destinations: The Perceived and Actual Role of a Destination Management Organization. In *Sustainable Mountain Regions: Challenges and Perspectives in Southeastern Europe*, Springer International Publishing. p. 137-148.
645. WALDRON, W. S. (2002): Buddhist steps to an ecology of mind: thinking about “thoughts without a thinker.”. *Eastern Buddhist*, 34(1) p. 1-52.
646. WALKER, B.–GUNDERSON, L.–KINZIG, A.–FOLKE, C.–CARPENTER, S.–SCHULTZ, L. (2006): A handful of heuristics and some propositions for understanding resilience in social-ecological systems. *Ecology and society*, 11(1). p. 1-15.
647. WALLACE, B. A. (2009): *Contemplative science: Where Buddhism and neuroscience converge*. Columbia University Press.
648. WALLACE, B. A. (Ed.). (2003): *Buddhism and science: Breaking new ground*. Columbia University Press.
649. WANG, Y.–WALL, G. (2007): Administrative arrangements and displacement compensation in top-down tourism planning—A case from Hainan Province, China. *Tourism Management*, 28(1) p. 70-82.
650. WANG, Z.–HAN, B.–LU, M. (2016): Measurement of energy rebound effect in households: evidence from residential electricity consumption in Beijing, China. *Renewable and Sustainable Energy Reviews*, 58, p. 852-861.
651. WASEEM, N.–KOTA, S. (2017): Sustainability Definitions—An Analysis. In *International Conference on Research into Design*. p. 361-371. Singapore: Springer
652. WASHINGTON, H. (2015): *Demystifying sustainability: towards real solutions*. Routledge.
653. WEAVER, D. B. (2012): Organic, incremental and induced paths to sustainable mass tourism convergence. *Tourism Management*, 33(5) p.1030-1037.
654. WEF (2016): World Economic Forum. Global Risk Report. <https://www.weforum.org/reports/the-global-risks-report-2016>
655. WEI, T.–YANG, S.–MOORE, J. C.–SHI, P.–CUI, X.–DUAN, Q.–YANG, Z. (2012). Developed and developing world responsibilities for historical climate change and CO2 mitigation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(32) p. 12911-12915.
656. WEÖRES, S. (ford.) (1980/2011): *Lao-ce: Tao te king. Az Út és Erény könyve*. Budapest, Tericum. (Első megjelenés [1980]: *Lao-ce: Az út és Erény könyve. Tao te king. Tőkei Ferenc prózafordítása alapján ford. Weöres Sándor. Budapest, magyar Helikon.*)
657. WHEELER, M. S.–ARNKOFF, D. B.–GLASS, C. R. (2017): *The Neuroscience of Mindfulness: How Mindfulness Alters the Brain and Facilitates Emotion Regulation*. Mindfulness, p. 1-17.

658. WHEELER, S. M.–BEATLEY, T. (Eds.): (2014): Sustainable urban development reader. Routledge.
659. WHITE, L. (1967): The historical roots of our ecologic crisis. *Readings in biology and man*.
660. WHITEHEAD, J. (2017): Prioritizing sustainability indicators: Using materiality analysis to guide sustainability assessment and strategy. *Business Strategy and the Environment*, 26(3) p. 399-412.
661. WHORF, B.L. (1956): The relation of habitual thought and behaviour to language. In: Carroll, J.B. (Ed.), *Language, Thought and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Whorf*. Technology Press of M.I.T. and Wiley, New York, p. 134–159. (Original work published 1941).
662. WIENER, J. B. (2007): Think globally, act globally: The limits of local climate policies. *University of Pennsylvania Law Review*, 155(6) p. 1961-1979.
663. WIGNER, E. P. (1995): The place of consciousness in modern physics. In *Philosophical Reflections and Syntheses*. p. 261-267, Berlin Heidelberg: Springer
664. WILCZEK, F (2009): What is space? MIT physics annual. p. 30-71.
665. WILLS-JOHNSON, N. (2010): Lessons for sustainability from the world’s most sustainable culture. *Environment, Development and Sustainability*, 12 (6) p. 909–925.
666. WILSON, M.–DALEY, M.–GORDON, S. (2007): The evolved psychological apparatus of human decision making is one source of environmental problems. Transaction Publishers: Piscataway, NJ, USA. p. 31-51.
667. WISE, R. A. (2004): Dopamine, learning and motivation. *Nature reviews neuroscience*, 5(6) p. 483-494.
668. Wolff, P.–Holmes, K.J., (2011): Linguistic relativity. *WIRE’s Cogn. Sci.* 2, p. 253–265.
669. WONDOLLECK, J. M.–YAFFEE, S. L. (2017): Balancing Top-Down Authority with Bottom-Up Engagement in the Florida Keys and Channel Islands. In *Marine Ecosystem-Based Management in Practice*. p. 75-98. Island Press/Center for Resource Economics.
670. WOOD, M. E. (2017): Sustainable Tourism on a Finite Planet: Environmental, Business and Policy Solutions. Taylor & Francis.
671. World Commission on Environment and Development (WCED) (1987): *Our Common Future*. Oxford University Press, Oxford/New York
672. WORLD RESOURCES INSTITUTE (2017): White House Abandoning Paris Agreement Harms the U.S. As Other Countries Step Up. <http://www.wri.org/blog/2017/06/white-house-abandoning-paris-agreement-harms-us-other-countries-step>
673. WRIGHT, E. O. (2013): Transforming capitalism through real utopias. *American sociological review*, 78(1) p. 1-25.
674. WRIGHT, S.–DAY, A.–HOWELLS, K. (2009): Mindfulness and the treatment of anger problems. *Aggression and Violent Behavior*, 14(5) p. 396-401.
675. XIAO, C.–MCCRIGHT, A. M. (2013): Gender differences in environmental concern: revisiting the institutional trust hypothesis in the USA. *Environment and Behavior*, 47(1) p. 17-37.
676. YONG, A.G.–PEARCE, S. (2013): A beginner’s guide to factor analysis: Focusing on exploratory factor analysis. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 9(2) p. 79–94.
677. YOUNG, T. (2016). *The Mechanisms of Mindfulness: Suggestions from a Positive Psychology Perspective*. In I. Ivztan & T. Lomas (Eds.), *The Mechanisms of Mindfulness: Suggestions from a Positive Psychology Perspective*, East Sussex, UK: Taylor and Francis
678. ZAHAVI, D. (2010): Husserl and the ‘absolute’. In *Philosophy, Phenomenology, Sciences*.

- p. 71-92. Netherlands: Springer.
679. ZENG, X.–CHAN, V. Y.–LIU, X.–OEI, T. P.–LEUNG, F. Y. (2017): The four immeasurables meditations: differential effects of appreciative joy and compassion meditations on emotions. *Mindfulness*, p. 1-11.
  680. ZHANG, K.–WANG, Q.–LIANG, Q. M.–CHEN, H. (2016): A bibliometric analysis of research on carbon tax from 1989 to 2014. *Renewable and Sustainable Energy Reviews*, 58, p. 297-310.
  681. ZHU, B.–HEDMAN, A.–FENG, S.–LI, H.–OSIKA, W. (2017): Designing, Prototyping and Evaluating Digital Mindfulness Applications: A Case Study of Mindful Breathing for Stress Reduction. *Journal of Medical Internet Research*, 19(6), e197.
  682. ZOUGANELI, S.–TRIHAS, N.–ANTONAKI, M.–KLADOU, S. (2012): Aspects of sustainability in the destination branding process: A bottom-up approach. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 21(7) p. 739-757.
  683. ZSOLNAI, L. (2010): *Boldogság és gazdaság : A buddhista közgazdaságtan eszméi*. Budapest: Typotex
  684. ZSOLNAI, L. (2015): *Spirituality, Ethics and Sustainability*. In *The spiritual dimension of business ethics and sustainability management*. p. 3-11. Springer International Publishing.
  685. ZSOLNAI, L. (2016): *Buddhism and Economic Development*. *Teaching Buddhism: New Insights on Understanding and Presenting the Traditions*, 344 p.
  686. ZSOLNAI, L. (Ed.). (2011): *Ethical Principles and Economic Transformation-A Buddhist Approach (Vol. 33)*. Springer Science & Business Media.
  687. ZSOLNAI, L.–IMS, K. J. (Eds.). (2006): *Business within limits: deep ecology and Buddhist economics (Vol. 1)*. Peter Lang.
  688. ZUBER, S.–ASHEIM, G. B. (2012): Justifying social discounting: the rank-discounted utilitarian approach. *Journal of Economic Theory*, 147(4) p. 1572-1601.

## **Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála (FTMS) kérdőív**

A következő kérdéseket kizárólag a SZABADIDEJÉRE vonatkoztassa.

1. A következő két állítás közül melyik milyen mértékben jellemző Önre?
  - a) Ha gyakran ismétlődő hétköznapi dolgot csinálok, akkor közben a már megtörtént vagy a jövőbeli dolgokon gondolkodom.
  - b) Ha gyakran ismétlődő hétköznapi dolgot csinálok, akkor csak arra figyelek.
2. A következő két állítás közül melyik milyen mértékben jellemző Önre?
  - a) A gyakran ismétlődő hétköznapi cselekvéseket automatikusan végzem.
  - b) A gyakran ismétlődő hétköznapi cselekvéseket újra és újra teljes figyelemmel és éberséggel átélem.
3. A következő két állítás közül melyik milyen mértékben jellemző Önre?
  - a) Ha gyakran ismétlődő hétköznapi dolgot csinálok, akkor próbálom azt a lehető leggyorsabban befejezni, hogy utána valami érdekesebbet tudjak csinálni.
  - b) Ha gyakran ismétlődő hétköznapi dolgot csinálok, akkor azt nem siettetem, csak arra figyelek.
4. Képzelve el, hogy egyedül van otthon és éppen zuhanyozik. A következő két állítás közül melyik milyen mértékben jellemző Önre?
  - a) Csak a zuhanyozásra figyelek. Pl. ahogy a víz csobog, végigfolyik a testemen, ahogy a testem reagál erre stb.
  - b) Másra figyelek. Pl. a gondolataim foglalnak le, rádiót hallgatok stb.
5. Képzelve el, hogy egyedül van otthon és éppen ebédel. A következő két állítás közül melyik milyen mértékben jellemző Önre?
  - a) Csak az evésre figyelek. Pl. ahogy az étel ízei megjelennek rágás közben, ahogy megváltozik a falat állaga, ahogy lenyelem.
  - b) Másra figyelek. Pl. a gondolataim foglalnak le, tévét nézek, rádiózikom, olvasok stb.
6. Képzelve el, hogy egyedül van otthon és éppen öltözködik. A következő két állítás közül melyik milyen mértékben jellemző Önre?
  - a) Csak az öltözködésre figyelek. Pl. a gomb tapintására, a mozdulatokra, ahogy a ruha hozzáér a bőrömhöz stb.
  - b) Másra figyelek. Pl. a gondolataim foglalnak le, tévét nézek, rádiózikom stb.



## **Térbeli diszkontálást vizsgáló kérdőív**

1. Mi kellene ahhoz, hogy az Ön települése hosszú távon fenntartható legyen, megmaradhasson?

Nevezze meg a 3 legfontosabb dolgot. Kezdje a legfontosabbal.

Elég címszavakat, rövid kifejezéseket írni: pl. munkahely, több fiatal, több állami segítség, szemléletváltás, környezetvédelem stb. De lehet pár mondatot is.

2. Mi kellene ahhoz, hogy Magyarország hosszú távon fenntartható legyen, megmaradhasson?

Nevezze meg a 3 legfontosabb dolgot. Kezdje a legfontosabbal.

Elég címszavakat, rövid kifejezéseket írni: pl. munkahely, több fiatal, több állami segítség, szemléletváltás, környezetvédelem stb. De lehet pár mondatot is.

3. Mi kellene ahhoz, hogy a Földön az emberi civilizáció hosszú távon fenntartható legyen, megmaradhasson?

Nevezze meg a 3 legfontosabb dolgot. Kezdje a legfontosabbal.

Elég címszavakat, rövid kifejezéseket írni: pl. munkahely, több fiatal, több állami segítség, szemléletváltás, környezetvédelem stb. De lehet pár mondatot is.

## **Aszinkron interjú kérdések: Dr. Michalkó Gábor**

### Fenntarthatóság

1. Manapság egyre nagyobb hangsúlyt kap a hosszú távú fenntarthatóság kérdése. Szerinted, mi a legnagyobb kihívás ez ügyben globálisan és itthon?
2. A leggyakrabban citált 3 pilléren (környezet, társadalom, gazdaság) nyugvó fenntarthatósági modell szerinted megfelelő, vagy célszerű volna még újabb pillért/pilléreket szerepeltetni a modellben? Ha igen, milyen pillért/eket, és miért?
3. Egyre több tudós és szakember osztja a véleményt, miszerint a fogyasztói paradigma nem tartható, paradigmaváltás kell, különben nincsen hosszú távú fenntarthatóság. Szerinted mi az, ami képes egy ilyen paradigmaváltást indukálni ez emberekben, a döntéshozókban?

### Turizmus

4. A UNWTO vagy a WTTC hosszú távú előrejelzései a turizmus számára nagyon kedvezőek, tartósan 4% fölötti növekedést jósolnak az ágazatra átlagosan. Ezek a prognózisok BAU alapon készülnek. 2015-ben ha igaz, Párizsban születik egy minden országra jogilag kötelező kibocsajtás csökkentését célzó kvótarendszer. A pesszimistább klímaforgatókönyvek szerint drasztikusabb lépésekre is szükség lehet. Hogyan fog ez kihatni a turizmusra? Felértékelődik a belföldi turizmus?
5. 1991 óta majdnem duplájára nőtt a belföldi vendégéjszakák száma. Ugyanakkor, ha megnézzük az elmúlt évtized OECD statisztikáit, az ország egészségi állapota lesújtó. A Gyógyító Magyarország Egészségipari Program szerint az egészségiparra épülő turizmus és a termál egészségipar majd választ ad a sok évtizedes problémára. Mi a véleményed erről?
6. Bár a Boldogító utazás c. könyvedben elemzett kutatási eredmények szerint a magyar lakosság boldogság szintjére egy jó közepes (3,32) érték született, a Quality of life in Europe 2012 statisztikái szerint a „boldogság”, „élettel való elégedettség”, és „a jövővel kapcsolatos optimizmus” hármását nézve is, mindegyiknél az utolsó 5-ben vagyunk az EU27-ből. Véleményed szerint a jövőben hogyan lehetne a turizmust hatékonyabban a boldogság szolgálatába állítani itthon, különös tekintettel a közepes és kis jövedelmű rétegekre?

### Spiritualitás-(Turizmus)

7. Mi a véleményed a meditatív technikákról? Esetleg próbáltad, vagy gyakorlod-e valamelyik formáját?
8. Szerinted az utazás, a desztináció, a niche-ek megfelelő, esetleg kimondottan katalitikus közeg-e arra, hogy az emberekben spirituális átalakulás, szemlélet és értékrend váltás indulhasson el?

9. Már jó néhány magyar szálloda animációs kínálatában (pl. noszvaji Oxigén Hotel \*\*\*\* ZEN Spa) ott van a meditáció valamilyen formája. Szerinted trendszerűen nő az igény az ilyenfajta szolgáltatások iránt, s ha igen akkor mi ennek az oka, pusztán divat vagy valami más?

## **Aszinkron interjú kérdések: Dr. Lányi András**

1. A leggyakrabban citált 3 pilléren (környezet, társadalom, gazdaság) nyugvó fenntarthatósági modell Ön szerint megfelelő a fenntarthatósági kérdéskör megjelenítésére, vagy célszerű volna még újabb pilléret/pilléreket szerepeltetni a modellben? Ha igen, milyen pilléret/eket, és miért?
2. Alistér Hardy, elismert tengerbiológus és a darwini elmélet híve, megfogalmazta, hogy létezik egy primordiális, vallástól független emberi képesség a transzcendens valóságra való éberré válásra, ami ráadásul evolúciós előnyt jelentett. David Hay, Hardy biológus kollégája, aki Hardy-t „God’s biologist”-ként aposztrofálja, szintén megerősíti a kutatásai nyomán, hogy létezik a „spiritual awareness”, és ez valóban előnyt jelenthetett az evolúcióban. Részben azért, mert ez a fajta éberség azt jelenti, hogy az ember teljes valójával jelen van az adott pillanatban (gyorsabban, adekvátábban reagál). Másfelől mivel a kutatásokból az is kiderült, hogy az ilyenfajta „spirituális éberség” élményről beszámolóknál konzekvensen megjelent a környezettel, a másokkal való összekapcsoltság érzése is (vs. szeparáltság érzés), ami a közösségi összetartozást, empátiát, szolidaritást erősítette. Mi a véleménye a Hardy és Hay féle felvetésekről?
3. A J. Kabbat Zinn a Massachusetts-i egyetem egykori orvos biológus professzora a keleti meditációs technikák adaptációjával a 70-es években elindította a mára nyugaton sikertörténetnek számító MBSR (Mindfullness Based Stress Reduction) programokat. A mindfullness technika egyébként a többezer éves buddhista anapanasati, egyszerű lélegzésfigyelés meditációra épül teljesen. A kedvező hatásokkal számtalan tudományos cikk foglalkozott már. Ökopszichológusok kimutatták, hogy szignifikáns összefüggés van a mindfullness (kvázi ugyanaz, mint az előző kérdésben a Hardy és Hay féle „spiritual awareness) szintje és az öko-logikus/fenntartható attitűd között. Hivatásából adódóan gondolom sok környezettudatos és a környezetért tényleg aktívan tevő emberrel került már kapcsolatba. Ön szerint ezekre az emberekre jellemző volt a magasabb spirituális szint, esetleg a rendszeres spirituális (meditációs) gyakorlatok végzése?
4. E. F. Scumacher pár évtizede megjelent, alapműve (Small is beautiful ...) óta a Zsolnai László, vagy C. Brown (Berkley) és egyre több nem mainstream közgazdász azon az állásponton van, hogy a nyugati fogyasztói paradigma nem tartható, sürgősen vissza kell fogni a fogyasztást és a pazarlást is. Ön szerint mi az, ami az emberekben katalizálni képes egy drasztikus szemléletváltást? (A vallások, a tudomány, a politika, eddig nem volt túl hatékony ebben.) Elkerülhető egyáltalán a Lovelock és mások által megjósolt globális környezeti/társadalmi/gazdasági kataklizma, vagy már túl késő?
5. Bogár László közgazdász a napokban Szolnokon tartott előadásában egy közönség kérdésre reagálva azt nyilatkozta, hogy nagy valószínűséggel csak egy külső vagy belső trauma tudja a magyar társadalmat a több évtizedes „jőjjön valaki és oldja meg az életünket” állapotból kibillenteni. Mennyire ért egyet Bogár Lászlóval és mennyire optimista a zöld értékek/fenntartható elvek politikai térnyerését illetően?
6. Szokott-e meditálni? Mi a véleménye a meditációról?

7. Magyarország vonatkozásában mit tekint a legnagyobb kihívásnak a fenntartható fejlődést illetően? Egy olyan szintű gazdasági, energetikai és egyre inkább politikai és pénzügyi függés mellett, melyben Magyarország van, érdemes, értelmes egyáltalán bármilyen önálló fenntarthatósági stratégiát megfogalmazni?
8. Az Első Magyar Fenntarthatósági Csúcs-on elhangzott beszédében azt mondta, hogy nincsen globális megoldása a globális ökológiai katasztrófának, csak lokális. Állítólag 2015-ben Párizsban minden ország aláír egy mindenkire valamikor (2020?) kötelezően hatályba lépő GHG kvótarendszert. Eddig többször botrány közeliek voltak a klímacsúcsok, a fejlődő országok (joggal) nehezen látják be, hogy ők miért nem juthatnak el az amerikai álomig, a fejletteknek pedig nem akaróznak visszavenni a fogyasztásból. Egy olyan globális rendszerszintű problémák okozta problémának a megoldását, mint a felmelegedés, (különösen, ha a legpesszimistább forgatókönyvek szerinti sürgető és drasztikus lépéskényszert tekintjük) lehet lokális közösségek önkéntes erőfeszítésére alapozni? Ha a fent említett globális kvótarendszer életbe lép, hogyan lehet azt betartatni? Lehetséges mindezt menedzselni egy kiterjedt hatáskörökkel bíró világkormány nélkül?
9. Ha a Fenntartható társadalom c. írásában felvetett (természetből) elvont istenképhez (Kivéve Szent Ferencet), hozzávesszük Lynn White 60-as években nagy port kavart írását, melyben kifejti, hogy a lélektelen természetet használó modern gondolkodás magvait a keresztény (latin) tanok vetették el, és mondjuk még azt a tényt, miszerint a kereszténységben legnagyobb motivációval bíró üdvözülés a túlvilági jövőbe van kitolva ezzel akarva akaratlanul leértékelve a jelent, akkor azt mondhatjuk, hogy a kereszténység mindenkor felkentjeinek óriási a felelősége a mostani ökológiai krízis kialakulásáért. Bár számos zöld keresztény mozgalom van már, mégsem lehet a keresztény vezetőket a fenntarthatóságért vívott harc tűzvonalában látni. Ön szerint képes a nyugati kereszténység annyira megújulni, hogy egy fenntarthatóbb világhoz szükséges értékrendbeli paradigmaváltást katalizáljon?
10. A Tézisek a felsőoktatásról c. ÉS-ben 2007-ben megjelent írásban Ön és szerzőtársai felvetik (jogosan), hogy míg egy diszciplína egy bizonyos világlátást propagál, addig a másik teljesen másfélét (lásd a fenntarthatóság kérdése: neoklasszikus közgazdasági elméletek vs. ökológiai szemlélet), ami egy ostoba skizofrén helyzet. Egyik cikkében Takács-Sánta András, akivel szintén sikerült interjút készítenem, a „generalista” (holisztikus/transzdiszciplináris látásmódú) kutatók képzettségéről beszél. Történt-e az azóta eltelt 7 év alatt érdemi elmozdulás? Egyáltalán mennyire fenntartható egy olyan oktatási rendszer, mely még ma is leginkább lexikális fókuszú, visszaböfögteti a diákokkal a leírt tananyagot és ezzel éppen azt a kreativitást és nyitottságot öli ki belőlük, ami a politikusok által oly közkedvelten hangoztatott innovációra épülő társadalomhoz kellene?

## **Aszinkron interjú kérdések: Dr. Kamarás István**

1. Az USA-ban 1948-ban 91% volt keresztény, míg 2011-ben 75%. A jelentős csökkenés ellenére is azt lehet mondani, hogy az USA lakossága még ma is túlnyomóan keresztény. Ugyanakkor évtizedekig az USA az egyedüli legnagyobb üvegház gáz kibocsátó volt, nem csatlakozott a Kiotói egyezményhez sem. Ma a 2. legnagyobb kibocsátó. Ökológiai lábnyoma 8 gbh, ami 4x nagyobb, mint a jelenlegi egy főre eső eltartó képesség. Végezetül még egy tény: a megvásárolt élelmiszerek 50% végzi a kukában az USA-ban (Európában is). Úgy tűnik, hogy az elképesztő mértékű pazarlás, túlfogyasztás és az ebből adódó óriási globális klímaterhelés „jól megfér” a keresztény világnézettel. Hogyan egyeztethető össze a két dolog? Nem kéne-e a keresztény egyházaknak az összeomlás felé sodródó ökoszisztéma megmentéséért folytatott globális fenntarthatósági erőfeszítések élharcosának, legfőbb szószólójának lenni, különös tekintettel a teremtés könyvében elhangzó isteni parancsra?
2. A következő kérdéseket az Ön egyik írásából vett idézettel szeretném bevezetni: „Én is úgy vélem, hogy Jézus nem a végről tanít, hanem arra szólít fel, hogy a végre való tekintettel a remény erejével kötelezzük el magunkat a jelenben.” A feltámadás, örök élet, üdvösség, mennyországba jutás talán a hívők legerősebb motívumai, olyan kategóriák melyeket a legtöbben a jövőre, elsősorban a halál utánra vonatkozóan értelmeznek. Ugyanakkor Jézus azt is tanítja, hogy a mennyeknek országa nem itt vagy ott van, hanem bennünk van. Hogyan lehetséges a jelenben való elköteleződés (ami egyébként a meditáció lényege is), ha ilyen óriási hangsúly esik a “majd”-ra? Miként lehet ezt a jövő-hangsúlyt összeegyeztetni Jézus fenti tanításával, mely a mennyországot rajtunk keresztül a “most”-ba helyezi? Lehetséges, hogy ebben a Jézusi tanításban összeér a kelet és a nyugat, amennyiben a kelet szerint a mennyország megtapasztalása (nirvána) itt és most lehetséges?
3. Thomas Merton, trappista misztikus, életművével jelentős erőfeszítéseket tett a kereszténység és a buddhizmus közös pontjainak feltárására. David Steindl-Rast, bencés szerzetes, szintén rávilágít az egybecsengésekre. Lehet, hogy a belső csönden maradás - melyben még a belső monológot, imát, mantrát is letesszük, elengedjük, csak vagyunk - az egyetlen közös imánk, nekünk embereknek?
4. Az USA-ban a katolikus és protestáns egyházak 1949-ban a lakosság 91%-át tudhatták hívőként maguk mögött. 2011-re ez 65% volt, ami majdnem 30%-os csökkenés. Ugyanezen időszak alatt a magukat semmilyen egyházhoz nem sorolók aránya 2%-ról 13%-ra nőtt (Gallup). 1949-ben hazánkban a lakosság 97,6 %-a volt katolikus és protestáns. A 2011-es népszámlálás szerint ez 52,8%, ami 46%-os csökkenésnek felel meg. A semmilyen egyházhoz tartozók aránya 48-ban 0,1 % volt, 2011-ben 18% volt az ateistákkal együtt (KSH). Az Ön egyik írásában hivatkozott Rahner-i megoldás szerint “... alulról, szabadon alakuló, személyes hit és saját elhatározás alapján szerveződő” csoportok építhetnek egy új dekloralizált egyházat. (Talán profán a hasonlat, de a turizmus intézményrendszerének megújítását úgy képzelik a döntéshozók, hogy az eddigi top-down hierarchia legtöbb funkcióját át kell vennie egy alulról, önkéntesen szerveződő desztináció

menedzsment rendszernek.). Mennyiben ért egyet a Rahner-i elképzeléssel és milyen szerepe lehet egy ilyen megújulásban az egyéni belső átélést (“a mennyország bennetek van”) hangsúlyozó, minden vallás gyökereinél megtalálható miszticizmusnak? Ha nem a kereszténység, akkor mi lehet a posztmodern problematika megoldása? Különös tekintettel azokra az egyre súlyosbodó fenntarthatósági problémákra, melyek sokak szerint a vágyfokozásra, szerzésre, növekedésre, versenyre épített fogyasztói paradigma fenntarthatatlanságának egyenes következményei.

5. Az S. Schwartz féle kutatás eredményeire reflektálva Ön azt mondja: „Majdnem mindenütt ugyanazok az értékek álltak egymás mellett és egymással szemben. Mindez az értékek szerkezetének egyetemességére utal, ami nem zárja ki a viszonylagos fontosságukból fakadó különbségeket.” Alister Hardy megfogalmazta, hogy létezik egy primordiális emberi képesség a transzcendens valóságra való éberré válásra és ez ráadásul evolúciós előnyt jelentett. Ha a sokféle kulturális kontextus ellenére létezni látszik az értékek szerkezetének egyetemessége, akkor ezzel analógiában létezik a vallások eltérő kontextusában rejtőző univerzális spiritualitás is, mint az egy igazság/Isten/végső valóság legalapvetőbb megnyilvánulása?
6. A Greeley kutatás nyomán végzett kibővített saját kutatásában találtam azt a táblázatot, melyben a „egyformán közel és távolállókért” vállalt felelősség tekintetében a buddhisták magasan a vizsgált keresztény felekezeti átlag fölött voltak (3,7). A „leginkább rászorulókért” érzett felelősség tekintetében egyedül az adventisták mutattak minimálisan nagyobb elköteleződést, a reformátusok ugyanakkorát, a többi keresztény felekezet pedig a 3,9 buddhista átlag alattit. Ha összevetjük ezeket az eredményeket azokkal a bibliai helyekkel, ahol Jézus kinyilvánítja, hogy az őt követők számára a közel és távol állók közötti különbségek nem léteznek („Kicsoda az én anyám; és kik az én testvéreim?”), valamint azzal, hogy többször kinyilvánítja, ő a betegekhez, elesettekhez, rászorulókhöz jött elsősorban, akkor akár azt a következtetést is levonhatjuk, hogy a buddhisták ebben a két igen sarkalatos dologban jobban kiteljesítik az Isteni akaratot, mint a keresztények. Mi erről a véleménye?
7. Amikor elutazik nyaralni elsődlegesen az úti cél húzza magához vagy inkább a mindennapi valóságból való kiszakadás vágya löki az úti cél felé?
8. Milyen esélyt lát arra, hogy az emberiség önként megteremtí egy fenntartható jövő lehetőségét még mielőtt a drasztikus változásokat (a Lovelock és mások által is vizionált) ökológiai/társadalmi/gazdasági kataklizma kényszerítené ki?
9. A Sivatagi atyák által gyakorolt Hesychast ima lényege a szavak és mentális képek nélküli belső csöndben maradás volt, ahogy ez a 4. és 5. századi tőlük fennmaradt írásokból (Pl. Evagrius Ponticus) kiderül. Ez meglehetősen hasonló mondjuk a Zen meditáció lényegéhez.  
Mi a véleménye a meditációról? Ön gyakorol-e valamilyen keresztény vagy keleti meditációs technikát?

## **Aszinkron interjú kérdések: Dr. Takács-Sánta András**

1. A leggyakrabban citált 3 pilléren (környezet, társadalom, gazdaság) nyugvó fenntarthatósági modell Ön szerint megfelelő a fenntarthatósági kérdéskör megjelenítésére, vagy célszerű volna még újabb pillért/pilléreket szerepeltetni a modellben? Ha igen, milyen pillért/eket, és miért?
2. Alister Hardy, elismert tengerbiológus és a darwini elmélet híve, megfogalmazta, hogy létezik egy primordiális, vallástól független emberi képesség a transzcendens valóságra való éberré válásra, ami ráadásul evolúciós előnyt jelentett. David Hay, Hardy biológus kollégája, aki Hardy-t „God’s biologist” -ként aposztrofálja, szintén megerősíti a kutatásai nyomán, hogy létezik a „spiritual awareness”, és ez valóban előnyt jelenthetett az evolúcióban. Részben azért, mert ez a fajta éberség azt jelenti, hogy az ember teljes valójával jelen van az adott pillanatban (gyorsabban, adekvátábban reagál). Másfelől mivel a kutatásokból az is kiderült, hogy az ilyenfajta „spirituális éberség” élményről beszámolóknál konzekvensen megjelent a környezettel, a másokkal való összekapcsoltság érzése is (vs. szeparáltság érzés), ami a közösségi összetartozást, empátiát, szolidaritást erősítette. A Barriers to environmental concern c. cikkében ön is megemlíti a „narrow construal of self” problémáját, ami a nyugati (vagy inkább északi) civilizációkban élőknel az előbb említett összekapcsoltság, egységélmény átélését akadályozza. Mi a véleménye a Hardy és Hay féle felvetésekről?
3. A J. Kabbat Zinn a Massachusetts-i egyetem egykori orvosbiológus professzora a keleti meditációs technikák adaptációjával a 70-es években elindította a mára nyugaton sikertörténetnek számító MBSR (Mindfullness Based Stress Reduction) programokat. A mindfullness technika egyébként a többezer éves buddhista anapanasati, egyszerű légzésfigyelés meditációra épül teljesen. A kedvező hatásokkal számtalan tudományos cikk foglalkozott már. Ökopszichológusok kimutatták, hogy szignifikáns összefüggés van a mindfullness (kvázi ugyanaz, mint az előző kérdésben a Hardy és Hay féle „spiritual awareness) szintje és az öko-logikus/fenntartható attitűd között. Hivatásából adódóan gondolom sok környezettudatos és a környezetért tényleg aktívan tevő emberrel került már kapcsolatba. Ön szerint ezekre az emberekre jellemző volt a magasabb spirituális szint, esetleg a rendszeres spirituális (meditációs) gyakorlatok? Jellemző volt rájuk egy „wide construal of self”?
4. E. F. Scumacher pár évtizede megjelent, alapműve (Small is beautiful ...) óta a Zsolnai László, vagy C. Brown (Berkley) és egyre több nem mainstream közgazdász azon az állásponton van, hogy a nyugati fogyasztói paradigma nem tartható, sürgősen vissza kell fogni a fogyasztást és a pazarlást is. Az Ön által szerkesztett Paradigmaváltás ?! c. szöveggyűjtemény Bolygónk boldogtalan elfogyasztása c. írásában szintén kiemeli a Homo Consumens által generált problémákat és a szöveggyűjtemény bevezetőjében leszögezi, hogy a belső meggyőződés átformálása a felsorolt négy attitűdformáló lehetőség közül a legkevésbé elterjedt és legnehezebb. Ön szerint mi az, ami az emberekben katalizálni képes egy drasztikus szemléletváltást? (A vallások, a tudomány, a politika,



- eddig nem volt túl hatékony ebben.) Elkerülhető egyáltalán a Loveloc és mások által megjósolt globális környezeti/társadalmi/gazdasági kataklizma, vagy már túl késő?
5. A Sükösd Miklós vitaindító cikkére reagálókra reagálva Ön 10 éve felhívta a vitapartnerek figyelmét arra, hogy igenis sok alternatív technológia létezik, csak éppen nem ezek nyerik a fejlesztési pénzekért folyó csatát. A zöld értékeket deklaráltnan képviselő LMP pár képviselővel épphogy bejutott a parlamentbe a 2014-es választásokon. Atomerőmű bővítés. A helyzet nem fest túl jól. Bogár László közgazdász a napokban Szolnokon tartott előadásában egy közönség kérdésre reagálva azt nyilatkozta, hogy nagy valószínűséggel csak egy külső vagy belső trauma tudja a magyar társadalmat a több évtizedes „jőjjön valaki és oldja meg az életünket” állapotból kibillenteni. Mennyire ért egyet Bogár Lászlóval és mennyire optimista a zöld értékek/fenntartható elvek politikai térnyerését illetően?
  6. Szokott-e meditálni? Mi a véleménye a meditációról?
  7. A Magyar Tudományban 2009-ben megjelent cikkében arról beszél, hogy szükség volna olyan kutatók képzésére, generalistákra, akik transz/interdiszciplináris látásmódjukból adódóan holisztikusabb, avagy egészségesebb módon értelmeznék a kihívásokat.? Tetten érhető-e, hogy trendszerűen nő az igény az ilyenfajta új típusú kutatók iránt itthon és a világ más országaiban? Még egy ehhez a témához kapcsolódó kérdés. Meddig lehetne/kellene tágítani egy ilyenfajta generalista képzés diszciplináris határait? Beleférne a kvantumfizika mondjuk?
  8. A Bioszféra és ember előadássorozatban elhangzik, hogy (a multik viselkedése nem kifogásolható, ők a rendszernek megfelelően viselkednek) a probléma valójában rendszerszintű. Állítólag 2015-ben Párizsban minden ország aláír egy mindenkire valamikor (2020?) kötelezően hatályba lépő GHG kvótarendszert. Eddig is többször botrányközeli volt a klímacsúcsok, a fejlődő országok (joggal) nehezen látják be, hogy ők miért nem juthatnak el az amerikai álomig, a fejletteknek pedig nem akarózik visszavenni a fogyasztásból. Egy olyan globális rendszerszintű problémák okozta problémát, mint a felmelegedés, lehet-e Ön szerint egy kiterjedt hatáskörökkel bíró világkormány nélkül menedzselni?
  9. Magyarország vonatkozásában mit tekint a legnagyobb kihívásnak a fenntartható fejlődést illetően? Egy olyan szintű gazdasági, energetikai és egyre inkább politikai és pénzügyi függés mellett, melyben Magyarország van, érdemes, értelmes egyáltalán bármilyen önálló fenntarthatósági stratégiát megfogalmazni?
  10. A lokális közösségek önszabályozó, nagymértékben önfenntartó életmódra való berendezkedése (pl. Rozsály) Ön szerint reális alternatívája a mai központosított „demokráciának” és a globalizmus erőterétől való eltávolodásnak?

## **Azinkron interjú kérdések: Dr. Zsolnai László**

1. Ön szerint elképzelhető-e tartósan fenntartható pályára állás globálisan egy kiterjedt hatáskörökkel bíró világkormány nélkül?
2. A legelterjedtebb, 3 pilléren nyugvó fenntarthatósági modellt (gazdaság/társadalom/környezet) megfelelőnek tartja-e a fenntarthatóság modellezésére vagy egy másféle modellre lenne szükség?
3. A fenntarthatósági problémák nem profitorientált megközelítésének kényszere hogyan fogja átrendezni a piac-állam-civil szféra, illetve a központ-periféria erőviszonyait? Fenntartható lesz a mai demokrácia rendszere?
4. Milyen esélyt lát arra, hogy az emberiség önként megteremtí egy fenntartható jövő lehetőségét még mielőtt a drasztikus változásokat (a Lovelock és mások által is vizionált) ökológiai/társadalmi/gazdasági kataklizma kényszerítené ki? Mentheti még a helyzetet a Párizsban 2015-ben (talán) aláírásra kerülő, elvileg minden országra kötelező érvényű kibocsájtási kvótákról szóló megállapodás?
5. Magyarország vonatkozásában mit tekint a legnagyobb kihívásnak a fenntartható fejlődést illetően? Egy olyan szintű gazdasági, energetikai és egyre inkább politikai és pénzügyi függés mellett, melyben Magyarország van, érdemes, értelmes egyáltalán bármilyen önálló fenntarthatósági stratégiát megfogalmazni?
6. A stratégiai döntéseket hozó politikusok és az őket támogató szakértők mennyire vonják be a döntéselőkészítő folyamatokba, stratégiák kidolgozásába Önt, vagy azokat, akik nem a mainstream közgazdaságtant képviselik? Nemzeti Fenntartható Fejlődési Keretstratégia 2012-2024 szövegét olvasva az a benyomásom, hogy nem túlságosan. Más országokban mennyire vonják be a stratégiai tervezésbe, döntésekbe az Önéhez hasonló elveket képviselő szakembereket?
7. A nemzetközi és döntően a belföldi turizmus is erősen függ a fosszilis üzemanyagok használatától. Ha az Ön és más szakértők által javasolt fogyasztáscsökkentés kritériumait tekintjük (pl. egy 50%-os csökkentés), akkor a turizmus a mai formájában teljességgel fenntarthatatlannak tekinthető. Ugyanakkor egy spirituális/meditatív szolgáltatásokat is kínáló desztinációban megtanult meditációs technika elindíthatja az emberben azokat a belső változásokat, melyek nyomán ténylegesen képes lesz egy sokkal mértékletesebb életet élni. Mi a véleménye az említett dolgok közötti trade-off-ról?
8. Az Új Széchenyi Terv turizmus stratégiával (is) foglalkozó alprogramjának neve Gyógyító Magyarország (Egészségipari Program). A nemrégiben megjelent Nemzeti Turizmusfejlesztési Konceptió szlogenje pedig Erőt Adó Magyarország. Mi a véleménye ezekről, mint lehetséges pozicionáló szlogenekről?
9. Milyen típusú meditációt gyakorol rendszeresen?

## **Köszönetnyilvánítás**

Szeretném megköszönni a családomnak, hogy hat éven keresztül türelmesek voltak, mikor nem tudtam velük lenni a doktori iskola és az értekezés megírása jelentette kötelmeim miatt. Köszönöm a konzulensemnek Dr. Szabó Lajosnak, hogy mindig kész volt segíteni a kutatással kapcsolatos munkámban. Köszönetemet szeretném kifejezni neki és a Szent István Egyetem Enyedi György Regionális Tudományok Doktori Iskola tanárainak és vezetőinek azért, hogy nyitottak voltak egy olyan témára, ami tradicionálisan nem jellemző egy tértudományokkal foglalkozó doktori iskolára. Végezetül szeretném megköszönni a Neumann János Egyetemnek, hogy tanulmányaimhoz anyagi támogatást nyújtott és kollégáimnak a tőlük kapott tanácsokat és segítséget. Külön köszönöm Dr Kóródi Mártának az értekezés korrektúrájában nyújtott segítségét.