

Átmeneti transzállapot és tartós tudatátalakulás

Írta: Gánti Bence - 2005. 07. 02.

Egy olyan alapvető kérdést tárgyalok ebben az írásban, amely sok transzélménnyel kísérletező kereső embert foglalkoztat. Ez az a kérdés a következő: hog van az, hogy egy transz alatt azt élem meg, hogy kinyílok, és hatalmas élményeket élek át, majd utána egy idő után ugyanazzá változom, mint aki a transz előtt voltam? Hová tűnik az élmény? A transz után néhány nappal, vagy héttel az átélt élmény nincs jelen, pusztán emlékszem rá. Emlékképekké válik, gondolatokká, és érzelmi hangulati foszlányokká, melyek távolról emlékeztetnek a testben az egykori transzállapotra – ez az, ami marad belőle. Ezen túl egy bizonyosság arról, hogy van, létezik magasabb tudatállapotom, kinyílt állapotom, spirituális élményem, életemnek végső értelme, amiről gondolkodok miközben újra a hétköznapi nyûglődésekben és ego-körökben pörgök. Egy harmadik maradványa a transznak, hogy könnyebben megyek transzba, módosul a tudatállapotom, bejárátódott. Hogyan tudom a transz alatt átélt valós, hiteles magasabb állapotokat élményszinten is az életem részévé tenni tartósan? Hogyan tudom tudati struktúrává alakítani a tudati állapotot?

Hasonló ez ahhoz, amiről a tudatmódosító szerek használói beszámolnak? Mikor elfogyasztja szert, s beáll a hatás, lehet, hogy szeret mindenkit, aki jelen van, s testvérenek érez, mindenfajta megítélés nélkül. Ez akkor egy hiteles átélés lehet. Miután azonban elmúlik a szer hatása, a személy a szeretetből is kijön, és akár félhet, szoronghat is a másik embertől. Lehet, hogy ugyanabba a szenvedéskörbe kerül, mint a szer asszisztált élménye előtt.

Azt gondolom, a transz ezen jellegzetességeivel mindenki találkozik, aki transzol, akár drogos, akár spirituális gyakorló. Mindkét esetben az ember keresi az elérhető legjobb emberi állapotokat, amely egyben a kiutat jelenti az alapvető emberi szenvedésből, mely a lét kísérője. Keressük az átélhető istenélményt, a kozmikus maximálélményt, a legelőbbsen élt életet. A kinyílás átélése, majd a visszazárulás, az átmeneti látogatás a jobb állapotokban – ugyanazok a jelenségek, függetlenül attól, hogy droggal éri el valaki azokat, vagy drog nélkül, pszicho/spirituális technikákkal, pl. transzlégzés, izzasztó kunyhó, böjt, hipnózis, relaxáció, mantrázás, vizualizáció, stb.

A transz jellemzője, hogy az ember átmenetileg átmegy. A transz jelentés: át, odaát, túl, keresztül oda átra. Az át-menet értendő tudatállapotilag, és időleg is: át-mentileg át-megyek. Látogatás teszek a magasabb, transzperszonális szintek tudatállapotaiban, s néha a mélyebb, pre-perszonális szintekre¹. Majd visszatér arra a szintre, ahol a személyiség-

¹ Néha a normál, azaz hétköznapi állapotaimhoz képest magasabb, néha mélyebb állapotokba kerülök. Ezt a kettőt ismeret hiányában az emberek gyakran keverik, s a koragyerekkori impulzív állapotokra rásütik, hogy spirituális. Emögött az a hiedelem áll, hogy „minden spirituális ami módosult tudatállapot, ami transz”. Ez pedig a tudatfejlődési szintek ismeretének hiányából fakad. Érdemes látnod a helyzetben, hogy egy módosult tudatállapot ego-előtti (*pre-perszonális*), vagy egon-túli (*transzperszonális*). Más szóval regresszióban van-e az ember, vagy progresszióban! Lásd egy másik írásban ezt kifejtve az „előtte/utána összekeverése” címszó alatt. Továbbá lásd a tudatszintek leírásait.

rendszerének a gravitációs centruma (súlypontja) van (lásd majd a tudat szintjei témánál, illetve a tudat típusa /karakterfixáció és feloldása témánál az integrált tanban).

A transzélmény során a személyiségünk-rendszere, azaz az énállapotaim rendszere² nem emelkedik fel, hanem egyes elemeibe, azaz énállapotokba megyünk bele erősen. Ha a személyiség-rendszert egészében fel akarod emelni, ahhoz más tevékenység (is) szükséges. Létezik visszarendeződés nélküli felemelkedés, ezt nevezük a tudat átalakulásának, transzformációjának. A transz-formáció azt jelenti, hogy a forma átalakul. Példa az esti tábortűz, amikor a fa a tűz leégtével hamuvá alakul. A hamu aztán reggelre kihűl, s nem alakul vissza fává többé. Úgy marad. Ő már más forma, más anyag. *Át-alakult, transz-formál-ódott.* Ehhez képest a transzélményre hasonlat lehet a víz, amikor jéggé alakul, átmenetileg, majd vissza vízzé. Például beraksz egy adag vizet a jégkockatartóba a hűtőbe, s jéggé alakul. Transzba megy. Majd kiveszed a frigóból, bedobod a paradicsomlébe, s mindjárt újra víz lesz.

Ha a tudat átalakulását szeretnéd elérni magadnál is, akkor a hétköznapi, éppen transzgyakorlatot nem végző állapotaidban is úgy végezd a dolgaid, ami a magasabb tudatszintre jellemző! Ehhez életed minden tevékenységét, porcikáját vond be a gyakorlatba, és alakítsd át olyanná, ami a magasabb, transzperszonális tudatszintre jellemző! Ez a spirituális út, az ösvény, az úton járás. Úgy gondolom, akkor válik valami spirituális úttá, a spirituális gyakorlathoz képest, ha azt rendszeresen végzed, azzal a megnyugtató érzéssel, hogy ez már neked életmód, kultúra, ezt már életed végéig így csinálod. Amikor ez én-élményed egy tevékenységedről, akkor helyezkedett el benne az identitásod, akkor azonosult ezzel a szintű tevékenységgel a tudatod. Aztán lehet, hogy majd váltasz, az nem lényeg, ha már azonosultál előtte, s megélted. A lényeg az azonosulás, és, hogy életed egy szakaszán egyé váltál vele, s csinálod. A tudatátalakításkor ezt életed minden fontos területére alkalmazd, mert ahová nem, ott korábbi énállapotokat tartasz fenn, és ott lekötve tartod magad, s nem megy a tudatod *egész rendszere* feljebb. Ekkor a transzélményeknél vagy, transzformáció nélkül.

Ezt alakítjuk ki a mentorálás folyamatában. Kialakítjuk az egyénre szabott, integrált tudat-átalakító rendszeredet. Először tudatosítunk a saját életed elemeit. Számba vesszünk mindent, amit csinálsz – tudatosítjuk a „miken-is-dolgozzak magamon” elemeket. Ezt éled meg akkor, mikor e-maileket írsz nekem, és én minden mondatodra visszakérdezek, s TisztaKommunikációba tetetem veled. Ezt az NLP-ben modellezésnek, s a tudattalan minta újra-tudatosításának mondjuk. Amikor tudatosítottuk, akkor rendezzük, s rendszerezzük azt, amit már amúgy is csinálsz. Innentől tudatosan tudod menedzselni a dolgaid, s ez a tudatosság, s az életed minden porcikájának újratulajdonolása és bensőleg vezetése ez a következő lépcsőfok az integrált / D tudatszint.

Ezt régen - és a spirituális hagyományokban többen, pl. keleten ma is - megadták az embernek. Tehát előre gyártott integrált tudat-átalakító rendszerek vannak, melyeket

² Az ego, az énállapotaimnak a gyűjteménye és rendszere. Ezért hívom énállapotaim rendszerének, vagy szinonimaként személyiség-rendszernek. Lásd a „Mi az én?” című írásom erről.

generációkon át dolgoztak- és csiszoltak ki, évszázadokon, néha évezredekken át. Ez hihetetlen nagy erő, és profizmus. Mindent megkapsz egy csomagban és szerepben, egy dolgot kérnek érte cserébe: mondj le magadról teljesen és azonosulj a más által előre gyártott rendszerrel. Ilyen szerepek a szerzetes, a pap, az apáca, a keleti harcművész.

Hogy megértsük ezt pontosabban, és az, mi a saját utunk ebbe, vagy ehhez képest, két valóságréteget szükséges látni szerintem: a kvadránsok és a tudatszintek. E kettőből megérthető a helyzet. Erről írok röviden alább.

A stabil tudatátalakulás kritériuma: mind a 4 kvadránsban végezd a dolgaid a magasabb, új módon! Mindezen területeken a magasabb tudatszint szerint végezd a dolgaid:

- a saját, belső élményeidben, transzélményeket kiváltó gyakorlatokat végezz, tudatosítsd énrészeid, s integráld azokat - az átélés, az önismeret/terápia és a meditáció területe: a bal felső kvadráns- BF.

- jelenítsd meg ezt a testkultúrádban - táplálkozás, anyagbevitel, mozgás- és egészségkultúra mivel érintkezteted a tested, mit csinálsz a testeddel: jobb felső kvadráns. JF.

- milyen emberi kapcsolataid vannak, azokban hogyan vagy, milyen hiedelembe fixálsz magad a referencia személyeiddel- és csoportjaiddal: bal alsó kvadráns. BA.

- s hogyan illeszkedsz az előző háromban kialakított egyéni tudatkonstellációddal abba a hétköznapi valóság rendszerbe, amiben élsz: a társadalomba. Hogyan csinálsz magadból olyan szerepet, ami

- illeszkedik abba a helyi kulturális városi, falusi életbe, amiben

- éppen most, ma élsz. Hogyan alkotod meg, hogy hasznosnak éljenek meg az ott élő emberek téged, mit szolgáltatasz nekik ezek alapján.

- és emiatt fontos, hogy megfizessenek, elismerjenek, státuszt adjanak azért, ami vagy. Ekkor integráltan kielégült a lelked, minden énrészed bevonva. Nem kell a pénztelen spirituális megváltót játszani, nem kell a szerény, éntelenséged játszani, stb. Minden csakrát bevállalsz és élsz, harmonikus integrációban.

Ha ezek megvannak, akkor marad tartós egy magasabb tudatállapot. Ha valamelyiknél luk van, ott kifolyik a többi területen végzett erőfeszítés jó része. Ha valamelyik kvadránst nem oldottad meg az életedben meg, ott boldogtalanság, szenvedés részt tartsz fenn magadban, s ezzel lekötöd magad.

Hagyományosan a spirituális utak négy-kvadránsosan körbevesznek téged, azaz mind ezt a négy funkciót megoldják helyetted, neked csak követni kell, amit mondanak, és akkor várhatólag minden oké.

Megmondják, mit gondold, miben és hogyan higgy, mit egyél, hogyan és hol lakj, milyen ruhát hordhatsz, hogyan beszélhetsz a társaiddal, hogyan a kívülállókkal, mit nem tehetsz, és nem mondhatsz, mik a tabuk. Megmondják milyen transzindukáló gyakorlatot végezz, mennyiszor és hogyan. Használj-e drogot, ha igen milyet, hogyan, hányszor, mire, s a transz alatti élményeket hogyan kösd be a közösséged kérdés- és problémamegoldásába (pl. dél-amerikai sámánkultúrák ayahuasca itala, himalájai sadhuk, jógik cannabis használata). Vagy éppen titott minden szer (szerzetesrendek). Megmondják, mit tegyél, hogy szolgálj a társadalmat ezzel - pl., gyógyíts, taníts, írd, fordíts (szerzetesek),

kertészkedj (zen), harcolj (harcművész), teáztass (zen teaszertartás), színészkedj (tibeti színház), bármi lehet.

Ezeket tehát közös elemek, a különféle kultúrákban, korokban ember-jóléti megoldásokban³: ha tudatszintet akarsz tartósan emelni, gyakorolj mind a négy területen!

E másik valósággréteg, amit érdemes látni az a tudatszintek és az emberi viszonyok a szinteken. Mászóval ki mit játszik a másikkal. Régen megmondták, mit gyakorolj mind a négy területen, ma magunknak rakjuk össze. Régen – és ma a legtöbb előre-megalkotottan kínált ösvényen – a szerep-szabály tudatszintet játsszák, azaz a stabil aláfölé rendelődést, ahol a tanítvány egyéniségéről lemondva szolgásként követi a tanárt, vagy a gyakorlat-rendszert. Ezt nevezzük szerep-szabály tudatszinten, B szintű emberi kapcsolatoknak.

Teszteld magad: el tudsz-e fogadni teljes azonosulással egy hagyományt, spirituális rendszert, ami előírja neked minden területen mit kell csinálnod? Csak követned kell és megvilágosodsz. Ha igen, válassz egy ilyet és kövesd teljes odaadással, makulátlanul! Mondj le minden egyéni véleményedről a dologgal kapcsolatban! A tanár, a hagyomány jobban tudja, mert évszázadok alatt sok ezer ember gyakorlatán tesztelték, és ebből néhány meg is világosodott tőle. Tehát van referencia – igaz erről nem beszélnek, nem ellenőrizhető, B szinten hinni kell, bíznod kell a rendszerben, ahogy bízál a szüleidben és a rendszerben amibe beletettek, a te jó érdekében – az általános iskolában.

A szerep-szabály tudatszint az egyén fejlődésében ugyanis 7-12 év kor között alakul ki és éli fénykorát. A hagyományos spirituális utaknál ez a tipikus, hogy ezt kéri tőled, így viselkedj, érezze, cselekdj. A keleti kultúrákra egészében ez jellemző, az emberek felnőtt korokban is így vannak. Az ész, ráció, érvelés, és a különálló egyéni elképzelésekhez képest (ami a következő tudatszint lesz), jobban szeretik, ha konform vagy, azaz olyan, mint a csoport, a rendszer. Ezért ezen kultúrákra a rend, a szófogadás, s a családcentrikusság jellemző, s a több generációs együtt élő családok. Ezen a szinten az érzelmi kötelék, a bizalom, a hit van előtérben az érzelemtelen észhez képest. Úgy is mondják, „jobb féltekés” kultúra. Ha pl. meditálsz, s nem megy, itt nem kérdezheted meg „miért így kell”, ez milyen lépéssorrendben visz a megvilágosodásig, mutassák a folyamatábrát”. Nem kérheted az elmúlt évben megvilágosodott tanítványok e-mail listáját, hogy eldiskurálj velük, s közösen fejlesszék tovább a módszert, s egyénre szabjátok terád. Ez mind tabu, ilyet nem illik kérdezni, sőt eszébe se jut a legtöbb embernek, mert nem tartozik bele a szerep-szabály B szintű tudat-szettjébe. Márpedig ami nincs benne egy tudat-szettben, az nem jut az ember eszébe, akkor, amikor abban a tudatállapotban van! Nem létezik a számára, úgy is mondhatjuk elfojtja, a tudattalanban van.

A szerep-szabály - B szintű állapotban tehát nem racionáliskodunk, ésszerűsködünk, egyénisekedünk, mert nem szabad. Arra van magyarázat, hogy miért nem szabad, pl. az, hogy a „kétely a meditáló legfőbb ellensége”. Engedjük el, higgyünk, bízzunk, reméljünk,

³ Emellett tudományos oldalról, a különféle kultúrák spirituális útjainak, és gyakorlatainak közös elemeit feltáró kulturközi kutatás eredményeit lásd Wilber-Brown-Engler: Transformation of Consciousness c. könyvében.

s meglátjuk elérjük a beígért eredményeket. Az érzés alapú döntés, és kitartás van tehát előtérben az átgondolt ésszerűséghez képest, a jobb félteke a balhoz képest. Ezek a B szint, a szerep-szabály kultúra fő jellemzői (többek között).

Az emberi tudatban, ha nem fixáljuk le az előző szinten, hanem hagyjuk magától fejlődni, kialakul úgy az általános iskola felső tagozata, 12 éves kör körül a következő tudatszint: a racionális tudat, a C szintű emberi kapcsolatokkal. Itt az ész, az átgondolás, a ráció mentén próbálunk élni, ami függetlenít az érzelemtől, a vak hittől. Ez jutott túlsúlyra az 1700-as években a Földön Európában, ezért létrejött a felvilágosodás kora, a racionalitás vallásával, a tudomány intézményével, a kapitalizmus kultúrájával, és társadalmi rendszerével. Itt ami előbb sikk volt, az ciki lesz: vakon hinni? Csak úgy bízni, anélkül, hogy tudnám miben? Hinni valamiben amit nem tapasztalok? Képtelenség. Azt mondjuk: Ne higgy vakon! Gondold át! Légy ésszerű! Gondolkozz! Ehhez tagozódunk, ez a közsikk. Ezért mondják, hogy a nyugati individualista, bal agyféltekés kultúra a keletihez képest. Az emberi viszonyokban ugyanezt úgy éljük meg, mint bizalmatlanság, álarcok, szerepek stratégiai változtatása, rejtett célok, versengés. Ugyanakkor a versengés, nagy munkára s teljesítményre sarkall, s arra, hogy az ember kihozza a legjobbat, ami van benne, az egyéni maximumot. Mi van, ha ez ember ekkor azt érzi, hogy szeretne spirituális lenni? Etéren is ugyanazt folytatja, mint az emberi kapcsolataiban. Verseng, bizonytalan, s bizalmatlan. Megértésre törekszik, megért, elbizonytalanodik, kételkedik. A bizonyosságot-csalódást változtatja. A C szintű kapitalista spirituális piacra jellemző, hogy nagy kínálat van a gyakorlatokból. Ezek egymás konkurenciái. Melyik a jobb kérdés? Melyik az igazi? Kinek van igaza? Ezek a racionális, C szintű tudatszethez tartozó kérdések. Kihez tartozzak? Ma ide, holnap oda. Először szuper, megtaláltam! Aztán csalódom: ő is csak ember. Otthagynom, megyek a következő tanfolyamra, következő tanítóhoz, módszerhez, technikához, iskolába, csoportba, terápiaiba.

A Földi evolúció ma ott tart, hogy az emberiség tudat-evolúciós szempontból vezető rétege - a nyugati társadalom meghaladta a szerep-szabály tudatszintet / B szint, ahol az ember a más által ráruházott szereppel azonosul, egymás alá-fölé rendelődik, kellek-ek, szabad-ok, tilosak és tabuk vannak, büntetés, jutalom, úr-szolga viszony van.

A felvilágosodással ezt meghaladtuk, és kialakult az emberi egyenjogúság, szabadság, egyenlőség kultúrája, ahol bárki lehet úr és solga saját döntéséből, ezek a szerepek többé nem fixek, hanem az ügyesség szerint szabadon átrendezhetők. Aki ügyesebb, az lesz az, aki meghatároz, s akit meghatároz, az lesz a vesztes a helyzetben.

Versengünk, hogy "ki mondja meg kinek", kinek van igaza. Érvelünk, vitatkozunk. Ezt hívjuk „normális”-nak, mert C szinten az a normális. Ezt játsszuk a családban, a barátokkal, a partnerünkkel, a munkahelyen, ez látjuk a tévében, másokon, a plakátokon, „ez az élet” – gondoljuk. Racionális/ C szinten nincs koherens, integrált spirituális úton járó ember. A B szintet már nem követi az ember, nem bírja sokáig elviselni, hogy más előírásaiért lemondjon magáról örökre, előbb-utóbb szabotálja az előírásokat, kifogásokat talál, csalódik, lelép, vagy kénytelen-kelletlen marad, mert ez jobb, mint a bizonytalan egyedüllét, s lenyeli mindezt. Közben talán egy kis, engedmény itt, egy kicsi ott, majd ha úgy tetszik az egész felrúgom a francba.

Egy B szint kultúrában ilyen nem jut az ember eszébe, mert halálbüntetés jár érte: kiközösítés, megbélyegzés, ami az ének halál. Lásd. pl. a szerzetesrendből kiközösítés -

ami nemcsak a renden belül, hanem a faluban, a városban, a társadalomban egy életre megbélyegzettség az embernek. Ez esetben tehát nagyon is megéri betartani a szabályokat makulátlanul egy életen át. Ha esetleg „becsúszik” valami „hiba”, nem akkor egy kis bűntudat, egy kis gyónás, masszív titkolózás és a jó-szerep továbbjátszása a recept. Ezek a B szint kellékei.

C szinten nem baj, ha kívágnak egy csoportból, megyek tovább, van még kínálat a piacon, versenypiac van, tán még jobb is akad... „ezek úgyis hülyék mind”, hangzik az önmagunk előtti érvelés.

Egy idő után megérlelődik a tudatban a következő szint, az integrál tudatszint, a D szintű emberi kapcsolatokkal. Nyugaton köt a C szint, keleten meg a B, ezért magától nem jelenik meg, legfeljebb az igényének érzése, illetve egy-egy helyzetben mint átmeneti énéllapot. Akkor bontakozik ki, ha az ember olyan „intézménybe” megy, ahol ez a kultúra. Ez az önismereti és terápiás csoportok, körök, helyzetek „intézménye”.

Az integrált szint, a D szinten az egyéniség teljes, korlátlan kibontakozásának és integrációjának a korszaka. Egyrészt az egyén önismeretileg átéli, megérti, tudatosítja mind a jó képességeit, erősségeit, mind az árnyékrészét, azt, amiben gyenge, hülye, karakterfixált. Ezután pedig mindezek teljes tudatában él, belsőleg vezetett, önvezetett autonóm, egyéni módon. Az alaphiedelm itt a korlátlan szabadág, és a végtelen egyéni és közös lehetőségek. A piac korlátlan, nincs hiány, ami versengésre sarkall, hanem bőség van. Itt nincs mit titkolni, nincs miért bűntudatolni, nincs kivel versengeni, nincs kivel harcolni, nincs kit legyőzni, mert nincs ellenség, s ezért nincs vesztesre lehetőség sem. Az alap-keret, a tudatszett olyan, hogy ezek a dolgok kívül esnek rajta. Az alapkeret, a tudatszett a győztes-győztes viszonyt állítja be. Minden helyzeten győztes vagyok én is és a másik is. Egyszerre vagyunk mind győztesek, mindenki király, abban, amiben tényleg az. Olyan királyság, ahol nem egy király van, alattvalókkal (B), hanem minden állampolgár király, és egyedülálló, megismételhetetlen egyéniség. Amikor az ember spirituális akar lenni, keresi a megvilágosodást, és tudata átalakítását, akkor azt gondolja integrált szinten, hogy ha van isten, akkor az bennem van, ezért nincs aki nálam jobban tudja, hogyan tudom elérni, s ne mondja meg más, mit kezdjek az életemmel. Tanácsot, javaslatot tegyen, és ne uraskodjon fölöttem.

Jelenleg itt tart az evolúció a Földön, hogy azon kultúrákban, ahol a B szintet meghaladva az ember megélte a C-t, a racionális stratégiákra alapozott, saját érdekekért való küzdelmet, ott automatikusan igénye keletkezik a D-re, a korlátlan egyéni szabadságra, az egyéni lehetőség megélésére és integrálására.

Ekkor újra szüksége van az embernek spirituális életrendszerre a tudat felemeléséhez, mint amit a hagyományok kínálnak. A különbség az, hogy itt pont fordítva van minden: minden belülről határoz meg. A legbelsőbb érzésem, szívem és eszem szerint magamnak írom elő azt a négy kvadránsos rendszert, ami felemel engem. Nem egy más által előírt rendszert veszek fel, mint egy ruhát. A D tehát tükörképe a B-nek, B-n a dolgaimat más határozza meg, D-n a dolgaimat én határozom meg. C a kettő között van, mint egy függőhíd két bástya között: félig más határoz meg, félig én magam, sose vagyok

bizonyos, nincs stabil a rendszer, az egész képlékeny és elkenet, bizonytalan, ezért nyugtalanul hagyó. B és D stabil.

A saját rendszerem kialakításához az elemeket bárhonnán vehetem - bármely kultúra, bármely gyakorlatából. Ezért a D szint, nagyon egyéni, minden ember egy önálló, integrált rendszer. Nincs olyan, hogy valaki más integrált rendszerét átveszi, ha így tesz, akkor az integrált rendszer nevében újra B szintet kezd játszani.

Állítsd össze tehát életed integrált tudatátalakító rendszerét, mely megtartja a tudatod a magasabb szinten.

Ha egyénisége integráltad, akkor stabilizálódik lényed a spirituális szinteken. Addig transzok vannak, átmeneti látogatások, meditációs élmények, ezek művelése, s a napi rutinok integrált rendszerbe szervezett emelése. Ezután jelenik meg az E szint, a transzperszonális tudatszintek, mint tartós valóság. Addig pedig transzokban meglátogatott valóságként időzik a tudatalattinkban. A teljesen spirituális korszak, társadalom kettővel van odébb.

Először az emberközponitú, humanisztikus korszak várható, amikor az integrált tudatszint, a D szint válik „intézményes”, „hivatalos” köz-realitássá. Gondolj arra, hogy a felvilágosodás mozgalma onnan indult az 1700-as éveken, hogy néhány ember szalonokba összejárt beszélgetni és projectelni. Nemsokára köz-realitássá nőtt. Azt gondolom így járunk majd az integrált, D szintű projectelésekkel is. Jelenleg egy felmérés szerint a nyugati (euro-amerikai) világ 1% gondolkodik integráltan, és ennek egy kisebb része cselekszik négy kvadránsosan integráltan, azaz élő valósággá huzalozva azt az életében.

Az integrált tudatszinthez a nemzetállamok korszaka utáni, planetáris társadalom tartozik. Ahol Föld-polgárok vagyunk, a saját etnikumunk individuális pozitív vonásait megőrizve, országhatárok nélkül.

Minden szint az előzőre épül, s magában foglalja azt. Így az E szint a D re épül, s egyszerre igaz, hogy mindenki teljes egyéniség, s ebben nem alkuszik, s egyszerre igaz, hogy együttműködik a közös, globális jóért. Ennek a tudat-szettnek a velejárója a szeretet, harmónia, béke, a telepátia, a csatornázás (chanelling). Ugyankor ez a szint rendkívüli szervezettséget is igényel. Várhatólag a planetáris korszak ebbe fog átalakulni, a D E-be, az integrált transzperszonálisba.

Ennyit tehát a szintekről, annak kontextusában, hogy most a D szintet tréningezzük, mert szeretnénk a transzélmények alatt átélt magasabb (E szintű, transzperszonális) állapotainkat életünk részévé tenni, azaz tudatunk, személyiségünk struktúrájába építeni, azt szint-emelni.