



Szemelvények

Stanislav Grof és a holotrop légzés témakörében

Az ELTE perinatális Szaktanácsadó Képzésére
és az Integrál Akadémia képzésére



Összeállította: **Gánti Bence**. Budapest, 2021

Tartalomjegyzék

I. Stanislav Grof rövid életrajza.....	3
II. A Holotrop légzésről – Stanislav Grof.....	3
III. Gánti Bence: A Holotrop légzés.....	4
IV. Holotrop légzés: kalandozások a tudat világában.	
Részletek a ZDF televízió 1987-es dokumentumanyagából.....	8
V. Zádrovich Aliz interjúja Stanislav Grof 2013-as Bp-i látogatásakor.....	11
VI. A grófi születési mátrixok (BPM-ek), perinatális és spirituális élmények	
Részletek Stanislav Grof 'A jövő pszichológiája' c. könyvéből.....	13
1. Az első születési alpmátrix: az I. BPM (ősi egység az anyával).....	18
2. A második születési mátrix: a II. BPM (kozmikus elnyelés, kiúttalanság, avagy maga a pokol).....	22
3. A harmadik születési mátrix: a III. BPM (a halál-újjászületés csatája).....	25
4. A negyedik születési mátrix: a IV. BPM (a halál-újjászületés élménye).....	35

I. Stanislav Grof rövid életrajza

Stanislav Grof, M.D., pszichiáter, több mint ötven éve kutatja a nem-szokványos tudatállapotokat. Csehszlovákiában a prágai Pszichiátriai Kutatóintézetben a pszichedelikus kutatások vezetőjeként, az Egyesült Államokban a Marylandi Pszichiátriai Kutatóközpont kutatási részlegének vezetőjeként és a baltimori John Hopkins Egyetem Pszichiátria Tanszékének segéd professzoraként dolgozott, később pedig az Esalen Intézet bentlakásos kutatója lett a kaliforniai Big Sur-ban. Jelenleg a San Francisco-i California Institute of Integral Studies (CIIS) és az oaklandi Wisdom Egyetem pszichológia professzora. A világ számos országában tart szakmai tréningeket, előadásokat és szemináriumokat a holotróp légzés és a transzperszonális pszichológia témájában. Ő a transzperszonális pszichológia egyik alapítója és vezető teoretikusa, valamint a Nemzetközi transzperszonális Egyesület (ITA) alapító elnöke is. Úttörő munkásságáért 2007-ben elnyerte a Václav és Dagmar Havel Alapítvány rangos kitüntetését, a Vision 97-et, 2010-ben pedig megkapta a Thomas R. Verny Díjat, amelyet a Pre- és Perinatális Pszichológiáért és Egészségért Egyesület (APPPAH) adott át. Több mint 150 cikke jelent meg különböző szakmai folyóiratokban, emellett számos könyvet is írt: *LSD: Gateway to the Numinous*; *Beyond the Brain*; *LSD Psychotherapy*; *The Cosmic Game*; *Psychology of the Future*; *The Ultimate Journey*; *When the Impossible Happens*; *Healing Our Deepest Wounds*; *The Stormy Search for the Self*; *Spiritual Emergency*; and *Holotropic Breathwork* (az utolsó hármat Christina Groffal közösen). Magyar nyelven megjelent művei: *Spirituális válság*; *A jövő pszichológiája*; *Transzlégzés*; és *LSD Pszichoterápia*.

II. A Holotrop légzésről - Stanislav Grof

A **Holotrop Légzés** egy erőteljes önismereti és gyógyító technika, amely a modern tudatkutatás, az antropológia, a különböző mélylélektani iskolák, a transzperszonális pszichológia, a keleti spirituális gyakorlatok és misztikus tradíciók elemeit ötvözi. A *holotrop* (holotropic) elnevezés szó szerint azt jelenti, hogy „a teljesség felé tartó” (görögül „*holos*” = teljes és „*trepein*” = valami felé haladni).

Maga a módszer nagyon egyszerű elemekből áll, felgyorsított légzésből és érzelmeket mozgósító zenéből. Mindez megfelelő lelki ráhangolódással egy speciális környezetben zajlik. A résztvevők egy matracon fekszenek és a zenét hallgatva csukott szemmel lélegeznek. Ez egy olyan nem-szokványos tudatállapotot hoz létre, amely aktiválja a tudat természetes belső gyógyító mechanizmusait és különleges belső élményekhez juttatja az egyént. A folyamatot irányító belső gyógyító mechanizmusnak köszönhetően az élmények tartalma és minősége minden résztvevő esetében egyedi és alkalomról-alkalomra változik. Noha gyakran előfordulnak ismétlődő motívumok, még sincs két egyforma légzés.

A folyamat részét képezi még a célzott energia oldás és a mandala rajzolás. A holotrop légzés rendszerint csoportban zajlik, de egyéni ülések keretében is végezhető. Csoportban az emberek párosan dolgoznak, míg az egyik fél lélegzik, addig a másik kíséri. A kísérő feladata csupán annyi, hogy szükség esetén segítsen a légzőnek. Semmiképp sem avatkozhat közbe, vagy zavarhatja meg a folyamatot. Ugyanez vonatkozik a képzett facilitátorokra is, akik szükség esetén szintén segítséget nyújthatnak.

III. Gánti Bence: a Holotrop Légzés

A legtöbbünk olykor átéljük azt, hogy de jó lenne kiszakadni a hétköznapiakból és elmenni egy csodálatos helyre ahol nem csak a munkából, de a saját egónkból is szabadságra tudunk menni egy kicsit és megpihenhetünk a lét legmélyebb állapotaiban. Ahol a felszabadultság, az igazság, az univerzális szeretet, a transzcendens béke és az üdvözült öröm a miénk, hiszen noha ezekhez ritkán férünk hozzá mégis univerzális jogunk ezeket átélni. Tudjuk, hogy vannak, akik mesterséges úton drogokkal átélnek hasonló eufórikus élményeket. De vajon el lehet ezt érni természetes úton, önerőből is három óra leforgása alatt olyannak is, aki előtte akár semmi ilyesmi gyakorlatot nem csinált?

A Holotrop Légzés kidolgozásával Stanislav Grof cseh származású amerikai pszichiáter megalkotta ennek a lehetőségét az 1970-es években. Nem csoda, hogy mára százazrek végzik ezt a légzést minden kontinensen. A transzlégzés egy csodálatos és intenzív önismereti, gyógyító és meditációs módszer, mely a

módosult tudatállapot legmélyebb lehetőségeit hozza el a számunkra, s azt biztonságosan alkalmazzák szerte a világon. Abban a szerencsében van részünk, hogy most megtapasztalhatjuk az őseredeti formát magával a most 82 éves Stanislav Groffal, aki először látogat el Magyarországra, hogy személyesen bevezesse az érdeklődő közönséget a nyugati világ legerősebb természetes transztechnikájába! Az Integrál Akadémia szervezésében megtartott, mindenkinek szóló 100-150 fős Holtorop Légzés csoportot Grof vezeti május 11-én, Budapesten 12 külföldi segítővel és tolmácsolással. Ezután egy izgalmas transzpersonális konferenciát is szerveznek, ahol a pszichológia, az önismeret és a spiritualitás iránt érdeklődő minden magyar ember elmehet. Mivel Grof a nemzetközi spirituális lélektan élő legendája, így a budapesti esemény nem csak hazánk igényes lelkiségét mozgatja meg, hanem érdeklődőket vonz a szomszédos országokból is, számos külföldi érkezik hazánkba emiatt.

A légzés felhasználása az érzelmi és tudati tisztításra, vallásos élmények előidézésre és gyógyításra igazából nem új, évezredek óta megtalálható más kultúrák lelki gyakorlataiban. Gondoljunk csak a szúfi misztikusok szent gyakorlataira, az indiai jóga pránájama gyakorlataira, de a sámánok révüléseire is, melynek gyakran része a ziháló légzés. Grof maga a sámánállapotokkal állítja párhuzamba a Holotrop Légzés élményét. A módszer természetes és biztonságos lehetőség a tudatállapotunk megváltoztatására, a transzállapot elérésére, tudatunk, lelkünk, és szívünk megnyitására.

A transzlégzés célja, hogy a megszokott hétköznapi tudatállapotból ki tudjunk oldódni, és az elmékből, az egónkból és az ismétlődő mintáinkból kiszabadulva átéljük lényünk olyan magasabb régióit és állapotait, ami az igazi önvalónkat jelenti, s mely a valódi boldogságot és kiteljesedést jelenti számunkra, illuzórikus múlandó külső menedékek hajszolása helyett. A megoldás bennünk van és ezen a napon erről bizonyosságot szerezhethetünk. A transzlégzés során ugyanis elérjük a mély, autentikus önmagunkat, és rálátunk a személyes elakadásainkra, "karakterfixációk", amelyek elzárták korábban az utat a "menny" felé. A légzés hatására többféle élményvilág szokott feltárulni. A résztvevő gyakran visszamegy az anyaméhbe és átéli mi történt vele ott, és a születése körül, így felismerve olyan alapmintákat, amik az életét addig tudat alatt irányították és ilyen korai eredetűek. Sok ember eljut a spirituális régiókig a légzés során és különleges tér-idő tapasztalatok nyílnak meg előtte, van aki végtelen térbe, örök jelenbe, teljes elme csendbe zuhan és megérti mi a meditáció igazi élménye. Mások fényeket látnak, energiákat érzékelnek, vagy szellemi útmutatást kapnak szellemi segítőiktől. Gyakori az, hogy begyógyulnak

olyan sebek, amelyek ott lappangtak a résztvevőben. Ekkor egy spontán terápia fut le az átélőben, ahol személyes belátások, mélyebb érzések katartikus átélése, emlékek feldolgozódása és mély testi kilazulás során tisztul meg a lélegző.

A módszer maga egyszerű és nem igényel semmilyen előképzettséget, ott helyben tanítják meg. Olyan elemekből áll, mint felgyorsított légzésből és érzelmeket mozgósító zenéből. Mindez megfelelő lelki ráhangolódással egy speciális környezetben zajlik. A résztvevők egy matracon fekszenek és a zenét hallgatva csukott szemmel lélegeznek. Ez egy olyan nem-szokványos tudatállapotot hoz létre, amely aktiválja a tudat természetes belső gyógyító mechanizmusait és különleges belső élményekhez juttatja az egyént. A folyamatot irányító belső gyógyító mechanizmusnak köszönhetően az élmények tartalma és minősége minden résztvevő esetében egyedi és alkalomról-alkalomra változik. Noha gyakran előfordulnak ismétlődő motívumok, még sincs két egyforma légzés.

A folyamat részét képezi még a célzott energia oldás és a mandala rajzolás. A holotrop légzés rendszerint csoportban zajlik, de egyéni ülések keretében is végezhető. Csoportban az emberek párosan dolgoznak, míg az egyik fél lélegzik, addig a másik kíséri. A kísérő feladata csupán annyi, hogy szükség esetén segítsen a légzőnek. Semmiképp sem avatkozhat közbe, vagy zavarhatja meg a folyamatot. Ugyanez vonatkozik a képzett facilitátorokra is, akik szükség esetén szintén segítséget nyújthatnak.

Néhány résztvevő beszámolója magyar csoportokról:

"A transzlégzésen átélt élményeimet olyan elementárisnak éreztem, hogy napokig (talán hetekig) a hatásuk alatt voltam. A meditációm is megváltozott. Mintha kiestem volna az e világból, önmagamból és mindent egykedvű rácsodálkozással szemléltem, végtelen teljes ürességet éltem meg. Azóta is úgy érzem, mintha egy kapu nyílt volna meg bennem." (Szilvi)

"Amikor átkerültem a transzba, akkor ujjongani kezdtem, a fájdalommentességtől és a könnyűségtől pedig teljesen elszálltam, egyszerűen boldog voltam. Nem is tudom volt-e már ilyen valaha, de átéltem a teljes félelemnélküli állapotot. Úgy éreztem haza kerültem, otthon vagyok végre, mert EZ AZ! Ez a tökéletes érzet. És akkor engedtem magam - mert tudtam, hogy itt nem fenyeget semmi, engedtem magamnak nyugodtan megélni a tökéletességet." (Éva)

"Olyan volt, mintha ébren álmodnék, mintha egy filmet néznék, de úgy, hogy minden, amit látok teljesen átélem, átérzem. Azzal kezdődött, hogy hirtelen világos lett, bántotta a szememet a fény, mint amikor éjjel kimegy az ember wc-re és felkapcsolja a villanyt. Abban a pillanatban elkapott a kétségbeesés, olyan, amit így a való életemben még soha nem éltem át. Elemi erővel tört fel belőlem a sírás a légzés alatt, miközben belül azt éltem meg, hogy valaki valahova visz és én ezt nagyon nem akarom. Ekkor állt össze a kép, hogy egy kisbaba vagyok és éppen megszülettem! Ott voltam a születésemkor és átéltem újra, hogy mi történt." (Judit)

"A légzést egy ponton túl nem kellett csinálnom – azt hittem, hogy képtelen vagyok erre a légzésre – hanem megtörtént úgy, ahogy azelőtt és azóta sem tudom megcsinálni. Azt nem kellett csinálni, csak engedni kellett, hogy megtörténjen. A testem is olyan mozdulatokat volt képes csinálni, amelyet így utána képtelen vagyok. Tehát fantasztikus dolgokra képes az ember ebben a más tudatállapotban, vagy, ahogy Grofnál olvasom: rendkívüli tudatállapotban. Ezt az eksztatikus élményt úgy éltem meg, hogy soha nem vesztettem el a tudatosságom. A tudatom ott volt, de csak tanúként." (Ágnes)

"Magányos voltam, és alig kaptam levegőt, de ez az érzés idővel elmúlt. Elég hosszú idő után egy kék hullámvonalat láttam. Ezt a hullámot követtem, ami egy nagyobb kék „foltig” vitt el. Itt már sokkal jobb volt, mint a sötétben. Aztán egy pici kék vagy fekete pöttyként (fekete voltam, de kék kisugárzással) egy pirosas térbe kerültem. Újra magzat voltam, éreztem Anyukám szeretetét. Nem láttam annyi mindent, mint tegnap, inkább csak tudtam, és a testem érezte, hogy ott vagyok. Közben olyan zene szólt, amiben egy gyerekkórus énekelt. Mikor meghallottam az „angyalok karát”, éreztem, hogy nem vagyok egyedül, a *Mindenség* része vagyok, fontos, de pici része. Éreztem, hogy a sok lehetőség közül az édesanyám *engem* választott. Sírtam a meghatottságtól. Aztán a fejem fölött világosságot láttam, és éreztem, hogy el kell indulnom felé. A valóságban is mozogtam, utólag belegondolva olyan forgásokkal, ahogy egy kisbaba megszületik. Közben nagy várakozás volt a szívemben." (Réka)

" A légzés elkezdése után nagyon hamar belekerültem egy furcsa, időtlen, anyag nélküli térbe, ahol nem volt más, csak fájdalom. Ez a fájdalom töltötte ki az egész "teret", de ebben a térben valahogy magyarázatot kapott életem összes szenvedése. Majd ez az érzés lassan elhalványult és megjelent egy mindent elborító, csodálatos béke." (Bea)

"Különös élményem volt: mintha néhány centivel a föld felett lettem volna - bár éreztem, ahogy a földön fekszem - és valahogy kitágult minden, a zenét és a madarak csicsergését is máshogy hallottam, mint valaha. Talán nem is hallottam, hanem eggyé váltam az egésszel: a része voltam, és olyan volt, mintha a zene lett volna maga a csend. Éreztem a két agyféltekémet, mintha kitágultak volna, és a fejemen túl voltak, tökéletesen szimmetrikusak voltak és szinkronban működtek. Sose hittem volna, hogy ezt lehet tudatosan érezni. Ezen túl egy energetikai bizsergést is éreztem a fejem fölött az aurámban." (Annamari)

IV. Holotrop légzés: kalandozások a tudat világában **Részletek a ZDF televízió 1987-es dokumentumanyagából**

San Francisco, egy olyan civilizáció szimbólumba, ahol az emberek új nézőpontjának kialakításához szükséges feltételek adóttak. A történelem során az emberiség nagy része először él ilyen anyagi bőségben, amikor a szellemi fejlődést megkönnyíti a hit intézményeinek demokratikus sokszínűsége. Hozzáférhetők számunkra a különféle tudományágak felismerései a mindennapjaink mögött meghúzódó valóságról. Az elkülönült helyi kultúrák helyett itt egy kulturálisan sokszínű globalizált világ jött létre. San Francisco-ban, ahol keletiek és nyugatiak találkoznak egymással, ez különösen szembetűnő. Ezen a helyen, ahol a gazdasági álmak megvalósultak, és az anyagi jólét túlcsordul, az egyén emberi potenciáljának megvalósítására irányuló készlet erős jelentkezik. Kalifornia egy más minőségű Amerika előfutára.

A Transzperszonális Pszichológiai Intézet egy óra autóra fekszik San Francisco-tól. Transzperszonális azt jelenti: a személyiségen túl. Tehát a klasszikus nyugati pszichológiai irányzatok kibővítése további tudatállapotokkal, a meditációs élményektől a misztikus tapasztalatokig. Az intézményben helyet kapott egy spirituális kríziskezelő hálózat. Havonta mintegy 300 segélykérő hívást fogadnak olyan emberektől, akik megmagyarázhatatlan pszichikus problémától szenvednek. A hálózat 1200 orvost és pszichológust közvetít ki az USA-ban, akik a módosult tudatállapotokat nem pszichotikusnak tekintik, hanem a fejlődés esélyét látják benne. Segítségükkel sokak kerültek el a zárt osztályt.

Stanislav Grof, kétszeres doktor, szakorvos és pszichológus, aki 1967 óta él az USA-ban, a transzperszonális pszichológia legismertebb képviselője. LSD-vel szerzett, megértést hozó sajátélményei után drogokat alkalmazott a pszichoterápiában, és mintegy 4000 ülés jegyzőkönyve alapján új térképet készített az emberi lélekről. A kanadai Vancouver szigeteinek egyikén, kolostori csendet idéző környezetben, épp egy légzés terápiás ülés kezdődik. Stan, ahogy itt nevezik, meghívja a csoportot, hogy teljes bizalommal adják át magukat szervezetük spontán öngyógyító mechanizmusának. A csoport harminc főből áll. Tizenöten lélegeznek és tizenöten segítőként ülnek csoporttársuk mellett, a következő napon cserélnek. Több mint egyharmaduk pszichiáter, pszichológus vagy orvos. A kétéves képzés harmadik tanfolyamán vesznek részt, ami összesen hat tizenkét napos kurzusból áll.

Legtöbbjük később légzésterapeutaként akar dolgozni. Az LSD betiltása után dolgozta ki Dr. Grof ezt az intenzív légzésen alapuló önismereti terápiát, ami az LSD-hez hasonlóan biokémiai változásokat hoz létre a szervezetben, és módosult tudatállapothoz vezet. Mindannyian átmentek egy belső előkészítő folyamaton, amihez az elszigetelt, egyszerű környezet, és a vegetáriánus koszt is hozzájárulnak. Dr. Grof elérhetővé tette a pszichoterápia számára a módosult tudatállapotok gyógyító erejét, amit bio-feedback hatásként már ismerünk. Ennek segítségével a tudatalatti eddig ismeretlen mélységeibe juthatunk el, és így ősrégi blokkokat oldhatunk fel.

Silo, aki később a folyamatáról beszélni fog, leáll a légzéssel, és a mellette ülő segít neki folytatni. Olyan fizikai betegségek is, mint pl. az asztma megszűnhetnek a blokkok oldása révén. De a tényleges cél a mélyben meghúzódó trauma oldása, ami nem csak egyes viselkedési módokat okoz, hanem a teljes személyiség kibontakozását gátolja. Lehetséges, hogy az oldási folyamat szenvedéssel teli, de végül felszabadító katarzishoz vezet. A lélegző személyek legtöbbször maguk mögött hagyják a mindennapi élet drámáit, és elérik a születési és születés előtti folyamatok során a tudattalanba bevésődött rétegeket.

Dr Grof ezen megfigyeléseit beépítette lélekről rajzolt új térképére. Silo épp ezekbe a mély rétegekbe hatol, ahol segítője és Stan segítik a folyamatban. De a belső folyamat lefolyásába soha nem nyúlnak bele, a terapeuta pusztán jelen van vele. A folyamat, ami a képeken pokoljárásnak tűnhet, megbízható tudományos alapokon nyugszik. Felismerések, mindenek előtt a szubatomikus fizika felismerései, a valóság és a tudat teljesen új felfogásához vezettek.

Hétköznapi tudatállapotunkat számos tudós beszűkült állapotnak tekinti, egy olyan zongoristához hasonlatosan, aki csak néhány billentyűn játszik. A kiterjesztett tudatállapotok terápiás lehetőségének kiaknázása ennek egyik következménye, ahogy ezt Dr. Grof elméleti írásaiban leírja azt.

Az ülés után a lélegzők tapasztalataikat mandalákban fejezik ki. Ezek a tudati folyamatok szimbolikus leképezései, amik meditációszerűen segítik a feldolgozást. A kiválasztott zenék, amik a szambától, Prokofjeven át a balinéz majoménekig terjednek, szintén a transzperszonális pszichológia világkultúra iránti elkötelezettségét jelzik. A szünet után a csoport tagjai mandalaik segítségével megosztják, amit a belső világukba történt utazásuk során tapasztaltak.

Egy résztvevő hölgy: „teljesen örömteli volt az élmény, annyi energia volt a kezemben, hogy csak mozgott és mozgott...”

Kezdetben a hölgy folyamata mindenekelőtt fizikai szinten zajlott, sok energiát érzett a kezeiben. Azt mondja, „csodálatos volt”.

“...aztán elkezdett fájni a fejem, ez van itt a rajzom tetején...”

Amikor a lélegzők a születés és születés előtti élmények mélyebb rétegeihez jutnak el, akkor ezt gyakran szimbolikusan a halál és újjászületés megtapasztalásához kötik. Ennek az elvesztett spirituális dimenzióknak a transzperszonális pszichológiában újra helye van.

“...csodálatos energia folyt végig rajtam...”

Dr. Grof felfedezte, hogy az újjászületés élmény megtapasztalása négy alaplanta szerint történik, amely megfelel a szülés szakaszainak. Silo a légzése közben az egyik ilyen szakaszt újraélte.

Silo: „A légzés úgy kezdődött, ahogy szokott, nem sok minden történt, a segítőm segített a légzésben. Aztán erős késztetést éreztem, hogy nyomjak...”

A segítőjének először emlékeztetnie kellett őt a légzésre, mondja Silo, de azután erős késztetést érzett, hogy fölfelé tolja a fejét, mintha egy falat akarna áttörni. Ez kétségtelenül születés élményhez kapcsolódik. A transzperszonális pszichológia teljes kibontakozása nem csak a spirituális dimenziókat hozta újra vissza, hanem általa visszatért a test jelentősége a pszichoterápiába, ami sokáig csak a kanapén fejben játszódott le. Silo megnyugszik. A születés szenvedésteli újraélésével gyakran egy hosszú transzformatív folyamat kezdődik a légző életében.

Stan: „...az orális agressziót általában a szoptatással kapcsolják össze, valami probléma volt a szoptatással és emiatt a gyerek dühös lett. Gyakran azt látjuk a légzések során, hogy van egy mélyebb réteg, ami...”

Stan azt magyarázza, hogy nem csak a szoptatási problémák, hanem a fej összenyomódása a szülőcsatornában is energiablokkok kialakulásához, energetikai zavarokhoz vezethet. A születési folyamatok és a halál, az újjászületés és a transzcendencia spirituális dimenzióinak a figyelembe vételével új fényben láthatjuk a spontán fellépő spirituális átalakulásokat is, amelyekkel a következő fejlődési szintjeinken találkozni fogunk.

V. Zádrovich Aliz interjúja Stansilav Grof 2013-as Budapesti látogatásakor

Zádrovicz Alíz: A transzperszonális pszichológiát a pszichológia negyedik ágának szokták nevezni. Miben különbözik ez a megközelítés a másik háromtól?

Stanislav Grof: Az ötvenes években két fő erő volt az amerikai pszichológiában: az emberi viselkedést tanulmányozó behaviorizmus és a tudatalatti feltárásával foglalkozó pszichoanalízis. Abraham Maslow és Anthony Sutich alapította meg a harmadik erőt, a humanisztikus pszichológiát, amely kritizálta az első kettőt: a behaviorizmust azért, mert az emberi pszichét állatok viselkedéséből próbálták megmagyarázni, a pszichoanalízist pedig azért, mert a betegekből következtettek általánosan az emberre. A humanisztikus pszichológia alapítói viszont úgy gondolták, hogy a kutatásokat ki kellene terjeszteni az egészséges emberekre, sőt a növekedés, a fejlődés csúcsán lévőkre is, akiknek különleges potenciáljaik, képességeik vannak. Maslow és Sutich tíz év múlva mégsem volt elégedett a saját maguk által létrehozott pszichológiával. Rájöttek, hogy valami fontosat kihagytak, mégpedig a spiritualitást: nem foglalkoztak a meditációs, eksztatikus állapotokkal, a művészi, tudományos inspirációkkal, ezért elkezdtek dolgozni a negyedik erőn.

Zádrovicz Alíz: Ennek a megalapításában már Ön is részt vett. Mit takar ez a negyedik erő?

Stanislav Grof: Amerikában a pszichedelikus szerek pszichiátriában való használatáról tartottam előadást, amikor Maslow meghívott, hogy csatlakozzak a csapatukhoz, és hozzunk létre egy új pszichológiát. Akkor már leírtam a tudat új térképét: ezen szerepel egyrészt az életrajzi, emlékezeti szint (azok az

élmények, amelyekre tudatosan emlékszünk) és a születés körüli élmények, az ezeken túli zónát pedig transzperszonálisnak neveztem – így jött a transzperszonális pszichológia. Ez a negyedik erő tiszteletet mutat az emberiség spirituális élete felé. Felhagyott azzal, hogy primitívnek, barbárnak, mágikusnak nevezze. Integrálja a különleges tudatállapotokat, amelyek például meditációban, törzsi rituálékban vagy pszichedelikus szerek hatására jönnek létre.

Zádrovicz Alíz: Amikor spirituális élményünk van, „transzban vagyunk”, átélhetünk olyasmit is, aminek semmi köze a személyes életünkhöz. Hogy lehetséges ez?

Stanislav Grof: Radikális újítás a biológiában a holografikus gondolkodás: leírtak egy kvantum alatti mezőt, ahol mindenről, ami történik a világban, holografikus felvétel készül, és módosult tudatállapotban ezekbe a mezőkbe megyünk bele. Olyan ez, mint egy kozmikus hollywoodi archívum. Ezért lehetséges különleges tudatállapotban ősi egyiptomi vagy akár francia forradalom-béli élményeket átélni, annak ellenére, hogy nem tanulmányoztuk ezeket a korszakokat. Az volt a célunk, hogy az új világnézetben, amit létrehozunk, ne legyen többé konfliktus tudomány és spiritualitás között. Ez utóbbi egy létező dolog, amit nem szokványos tudatállapotokban lehet elérni.

Zádrovicz Alíz: A nyugati gondolkodásmódban mégis háttérbe szorul a spiritualitás. Miért olyan fontos, hogy szerepet kapjon az életünkben?

Stanislav Grof: Széttöredezett világban élünk. Ha a modern társadalomról olvasunk, a leggyakoribb szó, amivel találkozunk, az elidegenedés. A modern emberek elidegenedtek a testüktől, egymástól, a természettől, a kozmosztól. Ez veszélyes, hiszen destruktív és öndestruktív folyamatokat indíthat el. Rengeteg esemény példa erre: az olajkatasztrófa a Mexikói-öbölben, a földrengés Japánban, a cunamik, a radioaktivitás, a háborúk. A nem megújuló erőforrásokat elhasználjuk, és légszennyezéssé konvertáljuk. A spiritualitás elvesztése – és ezen nem a vallásokat értem – veszélyes útra visz. Általa viszont megélhetjük az összekapcsolódottság, a kölcsönösség élményét, azt az érzést, hogy integrált részei vagyunk a természetnek. A rítusok során közösségi érzést élünk át, ami épp az ellentéte az elidegenedésnek.

Zádrovicz Alíz: Tehát nincs is szükségünk vallásokra, hanem csak egy egyetemes spiritualításra?

Stanislav Grof: Joseph Campbell (amerikai író, aki a vallások összehasonlításával foglalkozott – a szerk.) azt mondta, hogy egy valamirevaló istenségforma a transzcendencia felé viszi az embereket. Ha nem áttetsző egy ilyen istenségfigura, tehát nem lehet átlátni rajta az igazi transzcendencia felé, akkor az emberek azt hiszik, az a végállomás, és elkezdik istenként tisztelni magát a formát, ami veszélyes. Ez összeköti azokat, akik azt az egy formát akarják tisztelni, viszont elkülöníti őket másoktól, akik egy különböző, nem áttetsző formát tisztelnek. „Mi keresztények vagyunk, ti pogányok. Mindenkinek kereszténynek kell lennie, meg kell téríteni a pogányokat, nincs hely másoknak.” „Mi muszlimok vagyunk, mindenki más hitetlen, és muszlim hívőkké kell tenni őket.” Emberek ölik egymást ilyen különbségek miatt. Még egyazon valláson belül is elég egy picit eltérés: gondoljunk csak a protestánsok és a katolikusok vagy a szunniták és a síiták évszázados harcára. Ellenben ha spirituális és misztikus élményeink vannak, az összehoz minket, vallástól függetlenül. Azt éljük át, hogy mi mind, együttesen részei vagyunk az univerzumnak. Ez reményt adhat a jövőre nézve.

VI. A grófi születési mátrixok (BPM-ek), perinatális és spirituális élmények *Részletek Stanislav Grof 'A jövő pszichológiája' c. könyvéből.*

A tudattalan perinatális rétegében gyökerező élmények négy elkülönülő élménymintában jelennek meg, mindegyiket bizonyos érzelmek, testérzések és szimbolikus képvilág jellemzi.

Ezek a minták szorosan kapcsolódnak a magzatnak azon élményeihez, amelyek a születés megkezdése előtt és a kitolási szakasz három, egymást követő szakasza során lépnek fel.

A gyermek mindhárom szakaszban meghatározott és tipikus érzelmi és testérzés mintát él át. Ezek az élmények mély tudattalan lenyomatot hagynak a pszichében, és később komoly hatást gyakorolnak az illető életére. A mély tudattalannak e négy dinamikus konstellációjára a **születési alpmátrixok** néven fogok hivatkozni, amit BPM-nek (Basic Perinatal Matrices) rövidítünk.

A születés körüli élmények palettája nem korlátozódik azokra az elemekre, amelyek a születéssel járó biológiai és lelki folyamatokból erednek. A psziché perinatális tartománya fontos kaput jelent a jungi értelemben vett kollektív tudattalan felé is. Úgy tűnik, hogy amikor valaki azonosul a szülőcsatornán való áthaladás kínjaival szembesülő magzattal, akkor olyan élményekhez fér hozzá, amelyek más időkben és kultúrákban élt emberek, különböző állatok, sőt mitológiai alakok élményei voltak. Olyan ez, mintha a megszületéséért küzdő magzattal való azonosulás révén az ember szoros, csaknem misztikus kapcsolatba kerülne más érző lényekkel, akik hasonlóan nehéz helyzetben vannak.

Nem valamiféle formális külső hasonlóságon, hanem azon alapulnak, hogy ugyanazok az érzelmek és testérzések képezik az alapjukat.

A születési mátrixok gazdag és összetett tartalmak, külön biológiai és pszichológiai, valamint archetipusos és spirituális dimenzióik vannak.

A születéssel és halállal való élményszerű szembesülés a jelek szerint automatikusan spirituális nyitást eredményez s hatására az ember felfedezi a lélek és a létezés misztikus dimenzióját. Ezért bármely történelmi korra, földrajzi területre és a világ bármely spirituális hagyományába visszanyúlhat, tökéletesen függetlenül attól, hogy az illető milyen kulturális vagy vallásos háttérrel rendelkezik.

1-es táblázat. Születési alpmátrixok (BPM-ek)

I. BPM	II. BPM	III. BPM	IV. BPM
<i>Kapcsolódó pszichopatológiai tünetegyüttes</i>			
Szkizofrén pszichózisok (paranoid tünettán, a misztikus egység érzései, találkozás a metafizikai gonosz erővel); hipochondria (furcsa és bizarr	Szkizofrén pszichózisok (pokoli kínszások elemei, értelmetlen, „papírmásé”-világ élménye); súlyos, gátolt, „endogén” depressziók; irracionális	Szkizofrén pszichózisok (szadomazochista és salakanyagokkal kapcsolatos elemek, öncsonkítás, abnormális nemi viselkedés); agitált depresszió, nemi	Szkizofrén pszichózisok (halál-újjászületés élmények, messianisztikus tévképzetek, a világ elpusztításának és újjáteremtésének elemei, megváltás

testérzésekre alapozottan); hisztériás hallucinációk és a valósággal vegyülő ábrándozások	alacsonyabbrendűs égi érzések és bűntudat; hipochondria (fájdalmas testérzésekre alapozottan); alkoholizmus és kábítószer- függőség; pikkelysömör; gyomorfekély	tévelygések (szadomazochizmus , vizelet ivása és széklet evése); megszállott- kényszeres neurózis; pszichogén asztma, tik és dadogás; konverziós és szorongásos hisztéria; frigiditás és impotencia; neuraszténia; traumás neurózisok; szervi neurózisok; migrénes fejfájások; bepisilés és bekakilás	és üdvöztetés, Krisztussal való azonosulás); mániás tünettan; exhibicionizmus
<i>A freudi erogén zónák megfelelő tevékenysége</i>			
Minden erogén zónában kielégül a libido; libidinális érzések ringatózás és fürdés közben; részleges közeledés ehhez az állapothoz orális, uretrális vagy genitális kielégülés és gyermekszülés után	Orális frusztráció (szomjúság, éhség, fájdalmas ingerek); széklet és/vagy vizelet visszatartása; szexuális frusztráció; hideg, fájdalom és egyéb kellemetlen testérzések	Étel megrágása és lenyelése; orális agresszió és tárgyrombolás; széklet és vizelet ürítésének folyamata; anális és uretrális agresszió; szexuális orgazmus; fallikus agresszió; gyermekszülés,	Szomjúság és éhség kielégítése; a szopás öröme; libidinális érzések székelés, vizelés, szexuális orgazmus vagy gyermekszülés után

	megtapasztalása	statoakusztikus erotika (zötykölődés, gimnasztika, műugrás, ejtőernyőzés)	
<i>A születés utáni életből származó emlékek</i>			
A későbbi élet olyan helyzetei, amelyekben kielégülnek a szükségletek, például a csecsemőkori vagy gyermekkori boldog pillanatok (jó gondozás, játék a társakkal, harmonikus családi időszakok stb.), megelégedést okozó szeretet, szerelem; gyönyörű természeti tájakra tett kirándulások, ott töltött nyaralások; találkozás nagy esztétikai értéket képviselő műalkotásokkal; úszás az óceánban és tiszta tavakban stb.	Az életben maradást és a testi épséget fenyegető helyzetek (háborús élmények, balesetek, sérülések, műtétek, fájdalmas betegségek, fulladás közeli állapotok, a fulladás, a bebörtönzés, az agymosás és a törvényellenes vallatás, testi bántalmazás epizódjai, stb.); komoly lelki megrázkódtatások (érzelmi hiányállapot, elutasítás, fenyegető helyzetek, elnyomó családi légkör, kinevetés és	Küzdelem, harc és kalandos tevékenységek (roham csatákban és forradalmak során, a seregben átélt élmények, durva légi csatározások, hajózás a viharos tengeren, veszélyes autóvezetés, bokszt); rendkívül érzéki emlékek (karneválok, vidámpark és éjszakai klubok, orgiák stb.); gyermeki megfigyelések a felnőttek nemi életéről; elcsábítás és megerőszakolás élményei; nőknél saját gyermekük megszülése	Váratlan menekvés veszélyes helyzetekből (háború vagy forradalom vége, baleset vagy műtét túlélése); tevékeny erőkifejtés révén akadályok legyőzése; jelentős sikerrel végződő feszült epizódok és kemény harcok; természeti jelenetek (beköszönt a tavasz, véget ér egy vihar az óceánon, felkel a nap, szivárvány stb.)

	megaláztatás, stb.)		
<i>Jelenségvilág az LSD-üléseken</i>			
Zavartalan méhen belüli élet: valóság-hű emlékezés a „jó anyaméh”-élményekre; „óceáni” típusú extázis, a természet legjava („Anyatermészet”); kozmikus egység élménye; Menny és Paradicsom a látomásai; a méhen belüli élet zavarai: valóság-hű emlékezés a „rossz anyaméh”-élményekre (magzati válsághelyzetek, betegségek vagy az anya érzelmi felindulásai, ikerhelyzet, abortuszra tett kísérletek), egyetemes fenyegetettség: paranoid ideáció; kellemetlen testérzések	Kozmikus elnyeletés; mérhetetlen testi és lelki szenvedés; elviselhetetlen és elkerülhetetlen helyzet, amely soha nem fog véget érni; különböző képek a pokolról; csapdába esettség és megbéklyózás érései (nincs kiút); agonizáló büntudati és alacsonyabbrendűségi érzések; a világ apokaliptikus víziója (háborúk és koncentrációs táborok borzalmi, az inkvizíció szörnyűségei; veszélyes járványok; betegségek; elaggás és halál stb.): az emberi lét értelmetlensége és abszurditása; „papírmasévilág” vagy a mesterséges világ és szerkezetek	A szenvedés fokozódása a kozmikus dimenzióig; határeset a fájdalom és a kéj között; „vulkáni” típusú önkívület; ragyogó színek; robbanások és tűzijáték; szadomazochisztiku s orgiák; gyilkosságok és véres áldozatok, aktív részvétel vad csatározásokban; vad kalandok és veszélyes felfedezések légköre; erőteljes szexuális orgiasztikus érzések és háremek, karneválok jelenetei; halál és újjászületés élményei, véráldozatot alkalmazó vallások (azték, Krisztus szenvedése és	Felszabadulás hatalmas nyomás alól; a tér kitágulása; „megvilágosító” típusú önkívület, gigantikus csarnokok víziója; sugárzó fény és gyönyörű színek (mennyei kék, arany, szivárványszínek, pávatoll színei); újjászületés és megváltás érzései; az egyszerű élet nagyrabecsülése; az érzékek kitágulása; testvéries érzések; humanitárius és jótékonyági hajlam; alkalmankénti mániákus tevékenység és a saját nagyság érzése, átmenet az 1. BPM elemeihez; a kellemes érzéseket félbeszakíthatja a

(„másnaposság”, hideglelés és finom görcsök, kellemetlen ízek, undor, mérgezésélmények) ; találkozás démoni entitásokkal és más metafizikai gonosz erőkkel	hangulata: vészjósló sötét színek és kellemetlen testi tünetek (elnyomás és összenyomás érzései, szív táji panaszok, forró és hideg hullámok, izzadás, nehezített légzés)	kereszthalála, Dionüszosz stb.); erőtéljes testi megnyilvánulások (nyomások és fájdalmak, fulladás, izomfeszültség és kisülés remegésben és rángásban, émelygés és hányás, forró és hideg hullámok, izzadás, szív táji panaszok, záróizomgondok, fülcsejgés)	köldökszínór miatti válsághelyzet: éles fájdalom a köldökben, elfogy a lélegzet; haláltól és kasztrációtól való félelem; testi áthelyeződések, de nincs külső nyomás
---	--	---	--

1. Az első születési alpmátrix: az I. BPM (ősi egység az anyával)

A kitolás előtti méhen belüli lét „magzatvíz univerzuma”

- magzatnak nincs tudomása határokról, és nem tesz különbséget a belső és a külső között
- Ez tükröződik ehhez a BPM-hez tartozó emlékek újraéléséhez kapcsolódó élmények természetében: zavartalan magzati lét epizódja alatt általában hatalmas területet élünk meg, amelynek nincsenek határai vagy korlátai. Azonosulhatunk:
 - galaxisokkal
 - a csillagközi térrel
 - egész kozmosszal is
 - tengerben való lebegés
 - a különböző vízi állatokkal, például halakkal, medúzakkal, delfinekkal vagy bálnákkal való azonosulás,
 - sőt magává az óceánná is válhatunk

Úgy tűnik, mindez azt tükrözi, hogy a magzat lényegét tekintve vízi lény!

Pozitív:

A pozitív méhen belüli élmények kapcsolódnak

- az **Anyatermészet archetípusos látomásai**
 - biztonságos
 - szép
 - feltétel nélkül táplál, mint a jó anyaméh.
 - láthatunk **gyümölcsöskerteket tele gyümölcssel**, érett kukoricamezőket,
 - az **Andok teraszosan megművelt hegyoldalait**
 - **romlatlan polinéz szigeteket**
- **mitológiai képek különböző égi birodalmakat és paradicsomokat** írnak le, amelyeket kitűnően ecsetelnek a különböző kultúrák mitológiái.

Negatív:

A negatív méhen belüli élmények kapcsolódnak

- Amikor a ***méhen belüli zavarokat éljük újra***, vagyis a ***„rossz anyaméh” emlékeit***, akkor
 - **sötét és baljós fenyegetést** érzünk
 - **s gyakran érezzük úgy, hogy megmérgeznek**
- Lehet, hogy olyan képeket látunk, amelyek
 - **szennyezett vizet** és **mérgező anyagok lerakóhelyét** ábrázolják.

Azt tükrözi ez, hogy sok születés előtti zavart, az állapotos nő teste mérgezettségi szintjének változásai okozzák.
- Az efféle élménysorozatok összekapcsolódhatnak
 - ***félelmetes démoni entitások archetípusos látomásaival***
 - ***mindent átható alattomos, gonosz erő* érzésével**
- Mindazok, akik a születés előtti létezés ***erőszakosabb megzavarásait*** élik újra, például egy küszöbön álló ***vetélést vagy egy abortuszra*** tett kísérletet

- átéli egy **egyetemes fenyegetés** valamilyen formáját
- vagy **véres apokaliptikus látomásaik** vannak a világ végétől

Ez is azt tükrözi, milyen szoros kapcsolatban van egymással a biológiai élettörténetünk és a jungi archetípusok.

Az alábbi beszámoló egy nagy dózissal végzett tudattágító ülésről származik, és tipikus példát mutat az I. BPM élményére, amely olykor a transzperszonális tartományra nyílik.

Esetpélda:

„Csak azt éreztem, hogy nagyon rosszul érzem magam, mint amikor influenzás az ember. Nem hittem el, hogy a nagy adag LSD, amely a korábbi üléseken drasztikus lelki változásokkal járt, most csak ilyen csekély változásokat hozott. Elhatároztam, hogy becsukom a szemem és megnézem, mi történik. Ezen a ponton úgy tűnt, elmélyül az élmény, és rájöttem, hogy ami nyitott szemmel felnőttkori vírusfertőzésnek tűnt, az átváltozott egy olyan valósághú élménnyé, amikor a magzat valami idegen méreg támadásait érzi a méhen belül.

Testméretem alaposan lecsökkent, a fejem jóval nagyobb lett, mint a testem többi része és a végtagjaim. Egy folyékony közegben lebegtem, és a köldöktájékon át valami káros vegyi anyag jött belém. Valamilyen ismeretlen receptorok segítségével úgy éreztem, hogy a szervezetemre károsak és ellenségesek ezek az anyagok. Mialatt ez történt, tudatában voltam, hogy ezek a méreg-„támadások” valamilyen kapcsolatban vannak anyám szervezetének állapotával és tevékenységével. Olykor meg tudtam különböztetni olyan hatásokat, amelyek úgy tűntek, hogy alkoholfogyasztás hatására jöttek létre, vagy rossz ételt evett, dohányzott. Másfajta kellemetlen érzéseket hoztak azok a kémiai változások, amelyek az anyám érzelmei – szorongás, idegesség, harag, valamint a terhességgel kapcsolatos, egymásnak ellentmondó érzései – hatására jöttek létre.

Utána eltűntek az émelygés és emésztési zavar érzései, és egyre növekvő önkívületet éreztem. Ezt a látómezőm kitisztulása és kifényesedése követte. Olyan volt, mintha sok rétegű, vastag pókhálók szakadtak volna szét egy varázsütésre, s szétolvadtak volna, vagy mintha egy kozmikus technikus élesítette volna egy mozivásznon vagy a televízió képernyőjén a

felismerhetetlenségig homályos képet. Megnyílt a kép, és hihetetlen fény és energia vett körül, és áramlott finom rezgéssel az egész lényemben.

Az egyik szinten még mindig magzat voltam, aki a végső tökélyt és a jó anyaméh áldásait, vagy a tápláló és életadó anyamellel való összeolvadást éli át. Egy másik szinten az egész világegyetemmé váltam. Figyeltem a makrokozmosz látványát, amely tele volt számtalan pulzáló és vibráló csillagrendszerrel, s ugyanakkor magam voltam ez a makrokozmosz. Ez a sugárzó és lélegzetelállító kozmikus látvány összefonódott az ugyanilyen csodálatos mikrokozmosz élményével, az atomok és molekulák táncától az élet eredetéig és az egyes sejtek biokémiai világáig. Először tapasztaltam meg a világegyetemet annak, ami: felfoghatatlan rejtélynek, az Abszolút Tudat isteni játékának.

Egy ideig a megkínzott, beteg magzat és az örömteli és nyugodt méhen belüli állapot között mozogtam. Olykor alattomos démonok vagy rosszindulatú lények alakját öltötték a mérgező hatások, amelyek mintha a vallási iratok vagy a népmesék világából léptek volna elő. A magzati élet zavartalan epizódjaiban átéltem a világegyetemmel való alapvető azonosságot és egységet; ez volt a tao, a bennünk lévő túlvilág, az Upanisadokból ismert „Tat tvam asi” (te vagy Az). Elveszítettem az egyéniségem érzését; az énem felolvadt, és én lettem a létezés összessége.

Néha érthetetlen és tartalom nélküli volt az élmény, de néha sok gyönyörű látomás követte – archetípusos képek a Paradicsomból, a végső bőségszaru, az aranykor vagy a szűz természet képei. Egy, az óceánban játszó delfinné váltam, kristálytiszta vizekben úszkáló hallá, hegyi rétek felett lebegő pillangóvá és a tenger felett vitorlázó sirállyá. Én voltam az óceán, az állatok, a növények, a felhők – volt olyan is, hogy mindezek egyszerre.

Semmi konkrét dolog nem történt a délután folyamán és az esti órákban. Többnyire egynek éreztem magam a természettel és a világegyetemmel, fürödtem a lassan gyengülő erejű aranyló fényben.”

2. A második születési mátrix: a II. BPM (kozmikus elnyeletés, kiúttalanság, avagy maga a pokol)

- Miközben újraéljük a biológiai születés kezdetét, általában azt érezzük, hogy
 - beszippant egy óriási méretű örvény
 - vagy elnyel valamilyen mitológiai állat
 - azt is átélhetjük, hogy az egész világ vagy a kozmosz elnyeletik.
- Mindehhez társulhatnak
 - elnyelő, vagy körbefonó archetípusos szörnyek képei
 - sárkányok, bálnák, óriáskígyók, tarantulák vagy polipok
- A mindent elsőprő életveszély erőteljes szorongáshoz vezethet, és az általános bizalmatlanság már-már a paranoiáig fokozódhat.
- A második mátrix kezdetének egy másik élményváltozata az, amikor
 - valaki leereszkedik az alvilág mélységeibe, a halál vagy a pokol birodalmába
- A biológiai születés teljesen kifejlődött első szakaszában:
 - a méh összehúzódásai időlegesen megszorongatják a magzatot
 - a méhszáj még nincs nyitva
 - minden összehúzódás nyomán összeszorulnak a méh erei, s a magzatot az oxigénhiány fenyegeti. A születés e szakaszának újraélése általában az egyik legrosszabb olyan élmény, amelyet átélhetünk a holotrop tudatállapotokban történő önmegismerés során.
- Úgy érezzük, nincs menekvésünk a klausztrofóbiás rémálomból, a gyötrő érzelmi és testi fájdalomtól, s végső kétségbeesést és reménytelenséget érzünk.
 - magányosság
 - bűntudat
 - az élet abszurditásának, valamint az egzisztenciális kétségbeesésnek érzései metafizikai arányokat öltenek.

- Az ilyen rossz állapotba került ember gyakran arra a meggyőződésre jut, hogy **ennek a helyzetnek soha nem lesz vége**, hogy **egyáltalán nincs menekvés**.
- Ezt az állapotot az a **hármás élmény jellemzi**, hogy az ember úgy érzi
 - haldoklik
 - megőrül
 - és soha nem jön helyre
- A születés e szakaszának újraélését általában olyan sorozat követi, amelyben **emberek, állatok, sőt mitológiai lények** vannak
 - fájdalmas és reménytelen helyzetben, ami hasonlít a szülőcsatorna szorításába került magzatéhoz.
- Átéélhetünk **azonosulást**
 - várbörtönbe vetett rabokkal
 - az inkvizíció áldozataival
 - koncentrációs táborok vagy az őrültek háza lakóival
 - csapdába esett állatok fájdalmának
- De elérhetnek **archetípikus dimenziókat** is.
 - Érezhetjük a bűnösök pokolbeli elviselhetetlen kínjait
 - Jézus Krisztus haldoklását a kereszten
 - végtelen szenvedés archetípikus szimbólumairól
 - ✓ Tantalosról és Prométheuszról
 - ✓ az örök kárhozatot jelentő más alakokról, például Ahasvérusról, a bolygó zsidóról vagy a Bolygó Hollandiról.

Amíg e mátrix hatása alatt állunk, szelektív vakságban szenvedünk, nem tudunk semmi pozitívat felfedezni az életünkben és általánosságban, az emberi létben.

Az isteni dimenzióval való kapcsolat - visszavonhatatlanul sérült és elveszett. Az élet értelmetlen, abszurd színháznak, kartonfigurákat és agyatlan robotokat színre vivő bohózatnak, vagy egy kegyetlen cirkuszi mutatványnak tűnik, amit az egzisztenciális filozófia képes megfelelően és pontosan megragadni.

(Érdekes, hogy Jean-Paul Sartre műveit mélyen befolyásolták a II. BPM által uralt, rosszul vezetett és feloldatlan meszkalinos ülések.)

Amikor mélyebbre merülünk ebbe az élménybe, az olyan, mintha az örök kárhozattal találkoznánk. Mégis úgy vethetünk véget leggyorsabban ennek az elviselhetetlen állapotnak, ha teljesen megadjuk neki magunkat és elfogadjuk. A spirituális irodalomból „**a lélek sötét éjszakája**” néven ismerjük a sötétség és végső kétségbeesés e mindent szétzúzó élményét.

Fontos állomása ez a spirituális megnyílásnak, amely hatalmas megtisztulást és felszabadulást hozhat magával.

Esetpélda:

A hangulat egyre fenyegetőbbé vált, és rejtett veszély lógott a levegőben. Olyan volt, mintha az egész szoba forogni kezdett volna, engem pedig egy fenyegető örvény szippantott volna be középre. Önkéntelenül Edgar Alan Poe leírása jutott eszembe egy hasonló helyzetről „A Maelstrom poklában” című novellájában. Amint úgy látszott, hogy a tárgyak forgómozgással repkednek körülöttem, egy másik irodalmi kép jelent meg a lelki szemeim előtt – a ciklon, amely Frank Baum *Oz, a nagy varázsló* című regényében elragadja a Kansas-beli egyhangúságból Dorothyt, és furcsa, kalandos útra indítja. Az én élményem is olyan volt kicsit, mint amikor az *Aliz a Csodaországban* című regényben bementek a nyúl üregébe, és nagyon zaklatottan vártam, mit találok majd a tükör túlsó felén. Úgy tűnt, rám fonódik az egész világegyetem, és nem tudok semmit tenni annak érdekében, hogy megállítsam ezt az apokaliptikus elnyeletést.

Amint egyre mélyebbre süllyedtem saját tudattalanom labirintusába, éreztem, hogy rám tör a pánikká fokozódó szorongás. Minden sötétté, nyomasztóvá, rémisztővé vált. Olyan volt, mintha az egész világ súlya rám nehezedne és olyan hidraulikus nyomást fejtene ki rám, ami a koponyám összeroppantásával fenyegetett, a testemet pedig apró golyóvá gyúrta össze. Múltamból érkező emléknymok cikáztak át az agyamon, s mutatták életem és általánosságban a létezés teljes feleslegességét és értelmetlenségét. Csupaszon, rettegésben és haláltusában jövünk világra, s ugyanígy is hagyjuk majd el. Igazuk volt az egzisztencialistáknak! Minden tűnékeny, az élet nem más, mint várakozás Godot-ra! Hiúságok hiúsága, minden csak hiúság!

A kellemetlen érzéseim fájdalomba csaptak át, a fájdalom pedig haláltusává fokozódott. A kínjaim addig fokozódtak, hogy végül már úgy éreztem, testem minden sejtjét valami ördögi fogorvosi fúró szakítja fel. A pokoli tájak és az áldozataikat kízó ördögök látványa nyomán hirtelen rájöttem, hogy a pokolban vagyok. Eszembe jutott Dante *Isteni színjátéka*. „Ki itt belépsz, hagyj fel minden reménnyel!” Úgy tűnt, nincs kiút ebből az ördögi helyzetből; örökre elítéltettem, s nem létezett a megváltás legcsekélyebb reménye sem.

3. A harmadik születési mátrix: a III. BPM (a halál-újjászületés csatája)

A biológiai születés második klinikai szakaszával a szülőcsatornán való áthaladással, miután megnyílt a méhszáj és a csecsemő feje leszáll a medencetájékhoz.

- folytatódnak a méhösszehúzódások,
 - de a méhszáj már elfolyósodott, és fokozatosan lehetővé teszi, hogy a magzat végighaladjon a szülőcsatornán
 - hatalmas mechanikai nyomások
 - fájdalmak érzékelésével jár együtt
 - gyakran társul ezekhez oxigénhiány és fulladás is
 - A méhösszehúzódások és az ennek következtében előálló érszűkületek által okozott **keringésleállás**: magzat további kínokat és bonyodalmakat él át.
- A köldökszinór beszorulhat a fej és a medencenyílás közé, vagy a magzat nyakára tekeredhet.
- A méhlepény leválhat szülés közben, vagy ténylegesen elzárhatja a kifelé vezető utat (*placenta praevia*).
- Bizonyos esetekben a magzat biológiai (salak) anyagokat lélegezhet be, amelyekkel a folyamat végső szakaszában találkozik, ami tovább erősíti a fulladás érzését.
- Ebben a szakaszban olyan szélsőséges arányokat ölthetnek a problémák, hogy segédeszközökkel kellhet beavatkozni, például fogóval vagy a vészhelyzetben alkalmazott császármetszéssel.

Ennek a **nagyon kényelmetlen és az élet kioltását jelentő fenyegetéssel** járó helyzetnek **természetes velejárója az erőteljes szorongás.**

- A szülőcsatornában folytatott küzdelem különböző vonatkozásainak
 - tényleges, életszerű újraélése,
 - vagy képvilágbeli tartalom élődik át
 - ✓ a történelemből
 - ✓ a természetből
 - ✓ és az archetípusok tartományából

Képi újra átélés – Pszichedelikus élmény:

- a **titánok küzdelmének** hangulata
- **agresszív és szadomazochista** képsorok
- **eltévelyedett szexualitás**
- **démoni epizódok**
- **salakanyagokkal folytatott üzemek**
- **tűzzel való találkozás** élményei

A III. BPM mindezen vonatkozásainak többségét értelmes módon **össze lehet kapcsolni** a születés megfelelő szakaszának bizonyos **anatómiai, élettani és biokémiai** jellegzetességeivel.

Titáni élmények:

A III. BPM *titáni aspektusa* érthető, ha tekintetbe vesszük, a születés utolsó szakaszában működő erők rendkívüli nagyságát.

Amikor a harmadik születési mátrixnak ezzel az arcával találkozunk, **mindent elborító erejű energiahullámokat érzünk**, amelyek **átcikáznak a testünkön** és **robbanásszerű kisülésig fokozódnak**.

- Ezen a ponton ***azonosulhatunk a természet vad elemeivel***
 - például vulkánokkal
 - elektromos viharokkal
 - földrengésekkel
 - szökőárakkal vagy tornádókkal

- A **technika világának** hatalmas energiáit is átélhetjük:
 - tankokat, rakétákat, űrhajókat, lézerfegyvereket, erőműveket, de akár nukleáris reaktorokat és atombombákat is
- **Archetípusok dimenzióit is megélhetjük:**
 - gigászi méretű összecsapásokat
 - például a Fény és a Sötétség csatája
 - angyalok és ördögök
 - istenek és titánok erői közötti kozmikus csatát

Agresszió és szado-mazohizmus:

E mátrix agresszív és szadomazochisztikus aspektusai annak **az élőlénynek biológiai alapú haragját** tükrözik, amelynek túlélését a fulladás, valamint a méhösszehúzódnak belsővé vált pusztító erejű támadása fenyegeti.

- **Megdöbentő erejű kegyetlenségeket élhet át:**
 - erőszakos gyilkosságok jelenetei
 - öngyilkosságok
 - csonkítások és öncsonkítások
 - tömeggyilkosságok
 - véres háborúk és forradalmak
 - kínzás
 - kivégzés
 - rituális feláldozás és önfeláldozás
 - véres ember-ember elleni küzdelmek
 - szadomazochista praktikák

Szexualitás:

Úgy tűnik, hogy az **emberi szervezetben** működik egy **beépített mechanizmus**, amely az **embertelen szenvedést**, különösen a **fulladást** egy **furcsa nemi izgalomba**, s végül **önkívületi elragadtatásba fordítja át**.

Hasonló példákat találunk a koncentrációs táborokból, a hadifoglyoktól és az Amnesty Internationaltól származó anyagokban. Az is közismert tény, hogy a **bitófán fulladásos halállal meghaló férfiaknak általában erekciójuk van**, s még ejakulálnak is.

- A III. BPM összefüggésében megjelenő szexuális élményeket jellemzi:
 - a nemi ösztön óriási ereje
 - mechanikus
 - válogatás nélküli
 - kizsákmányoló
 - pornográf
 - vagy deviáns természete
 - Vöröslámpás negyedekbe, szexuális alvilág körébe illő jelenetek
 - furcsa szexuális praktikákat
 - szadomazochista cselekménysorokat
 - a vérfertőzést
 - szexuális visszaéléseket
 - megerőszakolást ábrázoló epizódok

- Ritka esetekben:
 - szexuális bűnelkövetők véres és visszataszító szélsőségeit is
 - erotikusan motivált gyilkosság
 - feldarabolás
 - kannibalizmus
 - halottgyalázás

Ezek természetes táptalajt biztosítanak a szexuális zavarok legfontosabb típusainak, fajtáinak, deviációinak

- **A nemi izgalom** elválaszthatatlanul **összefonódik** bizonyos, **rendkívül problematikus elemekkel**:
 - az életveszéllyel,
 - a különlegesen erős fenyegetéssel,
 - a szorongással,
 - az agresszióval,
 - az önmagunk elpusztítására buzdító késztetésekkel,
 - a testi fájdalommal és a biológiai anyagok különböző formáival.

Démoni aspektus:

A III. BPM démoni aspektusa **különleges gondokat jelenthet** a megélők, valamint a terapeuták és a facilitátorok számára.

A szóban forgó jelenségek **hátborzongató** és kísérteties jellege gyakran azt eredményezi, hogy **nem szívesen foglalkoznak** vele. A leggyakrabban felmerülő témák:

- a **boszorkányszombatok** (*Walpurgis-éj*)
- a **sátáni orgiák**
- **feketemise-rituálék**
- **gonosz erők általi csábítás** jelenetei

A halál, az eltévelyedett szexualitás, a fájdalom, a félelem, az agresszió, a salakanyagok és az eltorzult spirituális készítés különös élményegyvelege az a **közös nevező**, amely összekapcsolja a gyermekszülés e szakaszát a boszorkányszombatok vagy a feketemisek rituáléival.

Salakanyagok – szkatológia

A halál-újjászületés salakanyagokkal kapcsolatos (szkatológiai) aspektusa.

Természetes biológiai tényen - születés utolsó fázisában - a magzat közeli kapcsolatba kerül különböző biológiai anyagokkal:

- vérrel,
- hüvelyi váladékokkal,
- vizelettel
- széklettel

Azonban az **ilyen élmények** természete és tartalma **messze meghaladja azt**, amit az **újszülött ténylegesen tapasztalhatott** a születése közben.

- A III. BPM összefüggésében megjelenő szkatológiai élményeket jellemzi:
 - szemét között, vagy egy csatornahálózatban kúszik-mászik az illető
 - ürülékben fetreng
 - vért, vagy vizeletet iszik
 - visszataszító, rothadó képekben vesz részt

Szoros és mindent megrengető találkozás ez az élőlényként létezésünk legrosszabb aspektusaival

A III. BPM az utolsó szakasza, közel a megoldáshoz – szenvedély és mámor

Amikor a III. BPM élménye már közel van a megoldáshoz:

- csökkenni kezd benne az erőszak
- nem olyan zavaróak az élmények.
- **Az uralkodó légkör** szélsőségesen szenvedélyes, és mámorító erejű energiakészítés

A képi világ:

- új területek izgalmas meghódítását
- vadállatok vadászatát
- izgalmas sportok művelését
- vidámparkokban átélt kalandokat
- az autóversenyzéshez
- a bungee-jumpinghoz
- veszélyes cirkuszi mutatványokhoz
- akrobatikus műugrásokhoz
- „adrenalin-bombával” járó tevékenységekhez társul

Archetipikus élmények:

Ekkor átélhetünk találkozást:

- istenségek, félistenek, halált és újjászületést képviselő legendás hősök archetipusos alakjaival
- látomásokat Jézusról, a megkínzatasáról és megaláztatásáról, a kálváriájáról és megfeszítéséről, vagy akár a szenvedésével is teljesen azonosulhatunk.
- Ozirisz isten feltámadása
- vagy Dionüszosz, Attisz és Adonisz istenek halála és feltámadása.
- Perszephoné Hadész általi elcsábítását,
- Inanna sumer istennő alvilágba szállását
- Popol Vuhból ismert maja Hősíkek gyötrelmeit

Tűzélmények:

Közvetlenül a pszicho-spirituális újjászületés előtt:

- általában találkozni szoktak a **tűz elemével**.

A tűz motívumát átélhetjük:

- szokványos mindennapi alakjában
- vagy a tisztítótűz **(pirokatarzis)** archetípusos formájában is.

Lehet olyan érzésünk, hogy

- lángba borult a testünk
- láthatunk égő városokat és erdőket
- azonosulhatunk az feláldozott lényekkel

Az archetípusos változatban

- úgy tűnik, hogy az égés gyökerestül kiirt minden romlottságot bennünk
- felkészít bennünket a spirituális újjászületésre

A III. BPM-ből a IV. BPM-be való átmenet klasszikus szimbóluma a legendás fénixmadár, amely tűzhalált hal, de feltámad a hamvaiból.

Tűzélmény mögötti biológiai mechanizmus a magzatnál:

- Ennek az élménynek a biológiai megfelelője lehet a korábban elakadt energiák robbanásszerű felszabadulása a születés befejező szakaszában,
- vagy a magzat túlingerlése a periféris idegsejtek válogatás nélküli „tüzelése” által.

Érdekes, hogy ez a **tűzzel való találkozás élményszerű párhuzamot mutat a szülő nővel**, aki a szülés e stádiumában **gyakran úgy érzi, hogy lángba borult a hüvelye**.

A harmadik mátrix több fontos jellegzetessége **különbözteti** meg ezt a **korábban leírt „kiúttalan”** helyzettől.

- kihívást jelent és nehéz a helyzet,
- de nem tűnik reménytelennek,
- nem érezzük tehetetlennek magunkat
- aktívan belebonyolódunk a vad küzdelembe,
- az az érzésünk, hogy szenvedésünknek meghatározott iránya, célja és értelme van.
- vallásos nyelven: a helyzet inkább a tisztítótűzre, mintsem a pokolra emlékeztet
- nem kizárólag a tehetetlen áldozat **szerepét** játsszuk.

Ezen a ponton **három különböző szerep** felvételére nyílik lehetőségünk: megfigyeljük a történéseket, azonosulhatunk mind az agresszorral, mind az áldozattal

Idézem: „*S míg a „kiúttalan” helyzetben pusztá szenvedés van, addig a **halál-újjászületés küzdelme a haláltusa, az önkívület közötti határt, valamint e kettő összeolvadását képviseli***”.

- **Önkívület két típusa:**
 - az élmények e típusa: dionüszoszi vagy vulkanikus önkívület
 - kozmikus egység ekstázisát apollói vagy óceáni önkívület névvel illetjük.

Esetpélda: egy nagy adaggal végzett tudattágító ülésről

Bár soha nem láttam igazán tisztán a szülőcsatornát, éreztem a fejemre és mindenemre nehezedő halálos szorítást, és testem minden sejtjével tudtam, hogy a születés folyamatába kerültem. A feszültség már olyan dimenziókat ért el, amelyekről nem is gondoltam, hogy emberileg elképzelhetők. Könnyörtelen szorítást éreztem a homlokomon, a halántékomon és a tarkómon, mintha acélsatuba fogták volna. Olyan volt, mintha a testemben lévő feszültségeket valami brutális szerkezet váltotta volna ki. Elképzeltem magam, amint áthaladok egy szörnyű húsdarálón, vagy egy fogaktól és hengerektől hemzsegő óriási sajtógépen. Egy pillanatra átvillant az agyamon Charlie Chaplin képe, amint a technika világának áldozatává válik a *Modern időkben*.

Úgy tűnt, hogy hihetetlen energiamennyiségek áramlanak, sűrűsödnek össze és szakadnak fel robbanásszerű kisülésekkel az egész testemben. Elképesztő érzés kavalkádot éreztem; fulladoztam, rettegtem, tehetetlen voltam, de ugyanakkor mérges voltam, és furcsa nemi izgalmat éreztem. Élményem fontos vonatkozása volt még a végső zavarodottság érzése is. Miközben csecsemőnek éreztem magam, aki elvetemült küzdelmet folytat a túléléseért és felismeri, hogy a küszöbön álló történés a saját születése, ugyanakkor szülő nőként is megéltem magam. A fejemmel tudtam, hogy férfiként soha nem szülhetek, mégis úgy éreztem, hogy valahogy átlépem ezt a határt, és valósággá válik az, ami lehetetlenség.

Kérdés nem fért hozzá, hogy valami ősi dologgal kapcsolódtam össze – egy ősi női archetípussal, a szülő nő ősképeivel. A testképembe beletartozott egy nagy, terhes has is, valamint a női nemi szervek az összes biológiai érzés részleteivel. Frusztráltnak éreztem magam, amiért nem tudtam átadni magam ennek az elemi folyamatnak, a szülésnek és a születésnek, az elengedésnek és a baba kiengedésének. Pszichém alvilágából hatalmas mennyiségű gyilkos agresszió szabadult fel. Olyan volt, mintha egy gonosz tályogot hirtelen felnyitott volna egy kozmikus sebész. Hatalmába kerített egy vérfarkas vagy egy vadállattá torzult ember; Dr. Jekyll éppen átalakult Mr. Hyde-dá. Rengeteg képet láttam arról, hogy a gyilkos és az áldozat egy és ugyanaz a személy, ahogyan korábban sem tudtam megkülönböztetni a születendő gyermeket és a szülő anyát.

Könyörtelen zsarnok voltam, az alattvalóit elképzelhetetlen kegyetlenségeknek alávető önkényúr, de ugyanakkor forradalmár is, aki a zsarnok megdöntésére vezeti a dühöngő csőcseléket. Gengszterbanda tagja voltam, aki hidegvérrel öl, s én voltam a rendőr is, aki a törvény nevében öli meg a bűnözőt. Volt egy pont, amikor átéltem a náci koncentrációs táborok borzalmait. Amikor kinyitottam a szememet, SS-tisztként láttam magam. Volt egy olyan mély érzésem, hogy a ő, a náci, és én, a zsidó, ugyanaz az ember vagyunk. Éreztem magamban Hitlert és Sztálint, és teljes felelősséget éreztem az emberiség történelmében előfordult szörnyűségekért. Tisztán láttam, hogy az emberiség problémája nem a gonosz diktátorok létezése, hanem ez a Rejtőzködő Gyilkos, aki mindannyiunk pszichéjében megtalálható, csak elég mélyre kell pillantani.

Akkor megváltozott az élmény természete, és mitológiai méreteket öltött. Az emberiség történelmében lévő gonoszság helyett most már a boszorkányság hangulatát és a démoni elemek jelenlétét éreztem. Fogaim valami rejtélyes méreggel töltött hosszú agyarakká váltak, és azt vettem észre, hogy nagy

denevérszárnyakkal repülök az éjen át, mint egy fenyegető vámpír. Ez nemsokára átalakult egy boszorkányszombat mámorító jelenetévé. Ebben a furcsa, érzéki rituáléban úgy tűnt, hogy megélem és megcselekszem az általában tiltott és elfojtott késztetéseket. Tudtam, hogy a Sötét Istent ünneplő egyik rejtélyes áldozati szertartáson veszek részt.

Amint a démoni jelleg fokozatosan eltűnedezett az élményemből, még mindig hatalmas erotikus izgalmat éreztem, és a legfantasztikusabb orgiák és szexuális fantáziák végtelen sorozatában vettem részt, amelyekben minden szerepet végigjátszottam. Mindezen élmények közepette egyidejűleg éreztem azt, hogy gyermek vagyok, és küzdök a szülőcsatornában, s ugyanakkor a szülő anya is vagyok. Tisztán érthetővé vált számomra, hogy a szex és a születés nagyon mélyen összekapcsolódnak, s hogy a sátáni erők fontos kapcsolatban állnak a szülőcsatornán való áthaladással. Sok különböző szerepben küzdöttem és harcoltam, és sok különböző ellenségem volt. Olykor kíváncsi voltam, hogy egyszer véget érnek-e majd a gyötrelmeim.

Akkor új elem került az élményeim világába. Az egész testemet valami biológiai mocsok fedte be, amely ragacsos és csúszós volt. Nem tudtam, hogy magzatvíz, vizelet, nyál, vér vagy hüvelyi váladék-e. Úgy tűnt, hogy ugyanez az anyag került a számba, sőt még a tüdőmbe is. Fuldokoltam, elszorult a torkom, pofákat vágtam és köptem, megpróbáltam kivetni a szervezetemből s leszedni a bőrömről. Ugyanakkor azt az üzenetet kaptam, hogy nem kell küzdenem. A folyamatnak megvan a saját ritmusa, s nekem csak annyi dolgom van, hogy megadjam neki magam. Eszembe jutott sok helyzet a saját életemből, ahol szükségét éreztem a harcnak és a küzdelemnek, és visszatekintve ez is szükségtelennek tűnt. Olyan volt, mintha valahogyan arra programozott volna a születésem élménye, hogy az életet sokkal bonyolultabbnak és veszélyesebbnek lássam, mint amilyen valójában. Úgy tűnt számomra, hogy ez az élmény felnyithatja a szememet ebben a tekintetben, s nagymértékben megkönnyítheti és játékosá teheti az életemet, ellentétben azzal, ahogy korábban megéltem.

4. A negyedik születési mátrix: a IV. BPM (a halál-újjászületés élménye)

BIOLÓGIAI TÖRTÉNESEK

Ez a mátrix a **születés harmadik klinikai szakaszához** kapcsolódik

- a **szülőcsatornából való végső kilökődéshez**
- **köldökszínór elvágásához**

LELKILEG

- ekkor érhetünk el **robbanásszerű megszabadulást**
- és **bukkanhatunk ki a fénybe**

KONKRÉT EMLÉKEK

Ezt gyakran kísérik **konkrét és valóságyszerű emlékek** a születés e szakaszának különböző konkrét vonatkozásairól

- **érezéstelenítés**
- **a fogó nyomása**
- **különböző szülészeti fogások** vagy **születés utáni beavatkozások** érzéseinek megélése

LELKI-SPIRITUÁLIS ÉLMÉNYEK

Pszicho-spirituális halálként és újjászületésként: „Mivel a magzat teljesen rabja a születési folyamatnak, és nincs semmi lehetősége kifejezni a szélsőségesen erős érzelmeit és reagálni az ezzel járó erőteljes testérzésekre, az esemény emléke lélektani értelemben megemésztetlen és feldolgozatlan marad.”

A születés utáni önmeghatározásunkat és a világhoz való hozzáállásunkat erősen beszennyezheti,

- **ez a sérülékenységre**
- **alkalmatlanságra**
- **gyengeségre való folytonos emlékezés**, amelyek a születés élménye után maradnak bennünk.

„Anatómiailag születtünk meg, de érzelmileg nem sikerült eljutnunk erre a szintre”

Az újjászületés érdekében végzett „haldoklás” és agónia azt a tényleges fájdalmat és életveszélyt tükrözi, amelyek a biológiai születési folyamatban benne rejlettek.

„Azonban az egónak az újjászületést megelőző halála valójában annak a régi felfogásnak a halála, amely meghatározta, hogy kinek érezzük magunkat, és milyennek tartjuk a világot, amelyeket a születés traumatikus lenyomata ötvözött, és ennek a helyzetnek a tudattalanban fennmaradt emléke tartott fenn eddig.”

Amint hagyjuk, hogy ezek a régi programozások a tudatunkba emelkedjenek, s ezáltal kitisztuljanak, elveszítik az érzelmi töltésüket, és bizonyos értelemben meghalnak.

Ego halál – ego disszolúciós szorongás

Az én halálának közeledte úgy tűnik, mintha létezésünket fenyegetné, vagy akár a világ végét is.

- félelmetes élmény
- **gyógyít és átalakít**
- kis lépés választ el bennünket a radikális felszabadulástól
- mindent átható szorongást
- hatalmas katasztrófa árnyékát érezzük.

Valójában a **hamis én hal meg** ebben a folyamatban, amelyet életünk eddigi pillanataig a **valódi énünknek tartottunk**.

- elveszítünk minden ismert vonatkoztatási pontot,
- fogalmunk sincs, mi van a túloldalon,
- vagy, hogy egyáltalán van-e ott valami.

Ez a félelem általában hatalmas akadályt gördít a folytatás és az élmény befejezése elé.

Ennek eredményeképpen **megfelelő vezetés nélkül lelki szinten sokan elakadhatnak ezen a problémás területen!!!**

Amikor legyőzzük az eme fontos keresztútnál fellépő metafizikai félelmet, és elhatározzuk, hogy elengedjük a dolgokat, **minden lehetséges szinten teljes pusztulást élünk át.**

- testi megsemmisülést,
- érzelmi katasztrófát,
- értelmi és filozófiai vereséget,
- teljes erkölcsi csődöt,
- és még spirituális kárhozatot is

Eme élmény alatt minden vonatkoztatási pontunk – minden, ami fontos, és ami értelemmel bír az életünkben – könnyörtelenül pusztulni látszik.

A halál után a fény – szubtilis megvilágosodás (8-as szint)

A teljes megsemmisülést – a kozmikus „padlófogást” – követően azonnal elárasztanak bennünket

- **a természetfeletti módon sugárzó fehér vagy arany fények**
- valamint olyan **ragyogó szépség látomásai**, amely **numinózusnak és isteninek** tűnik

„Miután túléltek azt, ami a teljes megsemmisülésnek és minden apokaliptikus végének tűnik, néhány másodperccel később abban a kegyben részesülünk, hogy szivárványok, pávaminták, mennyei jelenetek és isteni fényben fürdőző archetípusos lények fantasztikus látványa örvendeztet meg.”

A pszicho-spirituális halál és újjászületés élményét követően

- **erőteljes kapcsolatba** kerülünk az archetípusos **Nagy Anyaistennővel**
- **megváltottnak és megszenteltnek** érezzük magunkat
- **önkívületi elragadtatást** élünk meg
- olyan érzésünk van, hogy **visszakaptuk isteni természetünket**
- a **kozmoszban minket megillető helyet - RE-MEMBER!**
- **előnt** bennünket az **önmagunk, más emberek, a természet és**

általánosságban a létezés iránti pozitív érzések hulláma – Brahmavihara, Metta, Karuna - kozmikus szeretet

FELTÉTEL: JÓ SZÜLETÉS

*„Fontos hangsúlyoznunk, hogy ez a fajta gyógyulás és életmegváltoztató élmény **akkor történik meg, ha a születés nem volt túlságosan elerőtlenítő és nem korlátozta erőteljes érzéstelenítés.***

*Amennyiben mégis, akkor **nincs meg ez a diadalmas felemelkedés a fénybe és nincs ilyen radikális megoldás. A születés utáni élet olyankor inkább egy megnyomorító betegség utáni lassú felépülésnek tűnik, vagy amikor az ember lassacskán kikecmereg a másnaposság állapotából.** „*

Esetpélda: nagy dózisú szer

A legrosszabb azonban még hátravolt. Nagy hirtelen úgy tűnt, hogy elvesztem minden kapcsolatokat a valósággal, mintha valami képzeletbeli szőnyeget húztak volna ki a lábam alól. Minden összedőlt, és azt éreztem, hogy az egész világ darabokra hullik. Olyan volt, mintha kiszúrta volna valaki a létezésem szörnyű nagy metafizikai léggömbjét; a nevetséges önbecsapás hatalmas buboréka szétrobbant, és felfedte életem hazugságát. Minden, amiben valaha is hittem, minden, amit tettem vagy követtem, minden, ami úgy tűnt, hogy értelmet ad az életemnek, hirtelen teljesen hamisnak tűnt. Mindegyik csak szánalmas mankó volt, nem volt bennük valódi anyag, s én ezekkel próbáltam összefoltoztatni a létezés elviselhetetlen valóságát! De most szétrobbantak, és szétszóródtak, mint a pitypang apró, tollas magjai, s felfedték a végső igazság rettenetes mélységeit – az egzisztenciális Úr értelmetlen káoszát.

Leírhatatlan rettegéssel telve láttam egy óriási méretű istenalakot, amely fenyegető pózban fölém tornyosult. Valahogy ösztönösen felismertem, hogy Siva hindu isten pusztító aspektusával van dolgom. Éreztem hatalmas lábának mennydörgő hangját, amint eltapos, pozdorjává zúz, s mint jelentéktelen ürüléket felkent annak az aljára, amit én a kozmosz aljának éreztem. A következő pillanatban egy félelmetes óriás alakját láttam egy sötét indiai istennőben, akit Kálíként azonosítottam. Arcomat valami ellenállhatatlan erő préselte tátongó vaginájához, ami úgy tűnt, hogy tele van menstruációs vérrel és visszataszító magzatburokkal.

Éreztem, hogy muszáj teljesen megadnom maga a létezés erőinek és az istennő által képviselt női elvnek. Nem volt más választásom, mint hogy a legteljesebb megadással és alázattal csókoljam és nyaljam a vulváját. Ebben a pillanatban, amely egyben a férfi felsőbbrendűség általam érzett utolsó és befejező pillanata volt, összekapcsolódtam a biológiai születésem pillanatának emlékével. A fejem kibukkant a szülőcsatornából, s a szám közeli kapcsolatban volt anyám vérző hüvelyével.

Elborított a természetfeletti módon ragyogó és leírhatatlan szépségű isteni fény; arany sugarai ezernyi pávatollmintává robbantak szét. Ebből az aranyszínű ragyogó fényből kiemelkedett a Nagy Anyaistennő alakja, aki úgy tűnt, hogy megtestesíti minden korok szeretetét és védelmezését. Kitérte a karjait és felém nyújtotta őket, s beleburkolt a lényébe. Összeolvadtam ezzel a hihetetlen energiamezővel, úgy éreztem, megtisztultam, meggyógyultam és táplálékot kapok: teljes bőséggel zúdult belém valami, ami isteni nektárnak és ambróziának, valami archetípusos tej- és mézesszenciának tűnt.

Azután fokozatosan eltűnt az istennő alakja, akit egy még ragyogóbb fény nyelt el. Elvont volt az az alak, mégis meghatározott személyes jellegzetességekkel és sugárzó, határtalan értelemmel bírt. Világossá vált számomra, hogy amit tapasztalok, az az Egyetemes Önvalóba, másképpen a Brahmanba való beleolvadás és feloldódás, ahogy az indiai filozófiáról szóló könyvekben olvastam. Ez az élmény körülbelül tíz perc után alábbhagyott az óra szerint, de minden időfogalmat meghaladott, és örökké tartónak tűnt. A gyógyító és tápláló energia, valamint a pávatollmintás arany ragyogás egész éjszakán át tartott. Napokig velem maradt az az érzés, hogy jól vagyok. Az élmény emléke még évekig elevenen élt bennem, és alaposan átalakította az egész életfilozófiámat.