

STANISLAV GROF

Kosmiline mäng

Uurimisretked inimteadvuse piirialadele



Eesti Transpersonaalne
Assotsiatsioon

Originaali tiitel:

The Cosmic Game: Explorations of the Frontiers of Human Consciousness

Published by State University of New York Press Albany

© 1998 State University of New York

All rights reserved

Tõlkinud Tõnu Ülemaante

Toimetanud Leelo Laurits

Kujundanud Kalle Müller / MOMO

Tõlge eesti keelde © Tõnu Ülemaante 2010

© Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil.

ISBN 978-9949-9168-2-5

SISUKORD

Illustratsioonide loetelu 5

Tänuõnad 9

1. Sissejuhatus 17
2. Kosmos, teadvus ja vaim 31
3. Kosmiline loov printsiip 45
4. Loomisprotsess 62
5. Viisid taasühinemiseks kosmilise algallikaga 102
6. Hea ja kurja probleem 132
7. Sünni, seksi ja surma kosmiline seos 165
8. Karma ja reinkarnatsiooni müsteerium 192
9. Tabu, mis keelab teada, kes sa oled 220
10. Mängides kosmilist mängu 234
11. Püha ja profaanne 264

Kasutatud kirjandus 312

Register 317

ESIMENE PEATÜKK

Sissejuhatus

*„Kõige kaunim kogemus, mis meil olla saab,
on salapärane... See, kellele nüisugune emotsioon on
tundmatu, see, kes ei suuda enam peatuda, et imestada
ja tunda, kuidas aukartus ta endasse haarab, on nüisama
hästi kui surnud.”*

Albert Einstein

*„Kasuta enda sisemist valgust, et saada tagasi oma
nägemise loomulik selgus.”*

Laozi

See raamat tegeleb mõnede kõige fundamentaalsemate eksistentsi puudutavate küsimustega, mida inimolendid on esitanud igiammustest aegadest alates. Kuidas meie universum tekkis? Kas maailm, kus me elame, on pelgalt elutut, inertset ja reaktiivset materiat puudutavate mehaaniliste protsesside produkt? Kas me peaksime eeldama, et on olemas kõrgem kosmiline intellekt, kes on vastutav kosmose loomise ja evolutsiooni eest? Kas materiaalsel reaalsust on

võimalik seletada ainult looduseadustega või sisaldab see jõudusid ja elemente, mis välistavad niisugused kirjeldused?

Kuidas me suudaksime kohaneda niisuguste dilemmadega nagu aja ja ruumi piiritletus *versus* igavik ja lõpmatus? Mis on korrapära, vormi ja mõtte algallikas universumis? Mis suhe on elu ja materia vahel ning teadvuse ja aju vahel? Paljud teemad, mida me siin raamatus uurima hakkame, on igapäevase eksistentsi jaoks olulise tähtsusega. Kuidas peaksime me mõistma ilmselget konflikti hea ja kurja vahel, karma ja reinkarnatsiooni müsteeriumi ning inimese elu mõtte probleemi?

Need ei ole küsimused, mida psühhiaatrilise praktika või psühholoogilise uurimistöö kontekstis tavaliselt esitatakse. Ja ometi on need küsimused minu psühhiaatritöös esile kerkinud üsna spontaanselt ja harukordse tungivusega paljudel inimestel, kellega olen töötanud. See ongi põhjus, miks mu neljakümneaastase ametialase tegevuse peamiseks suundumuseks sai ebaharilike teadvusseisundite uurimine.

See huvi sai alguse üsna ootamatult ja väga dramaatilisel moel, 1956. aastal, ainult mõned kuud pärast meditsiinikooli lõpetamist, kui ma osalesin vabatahtlikuna LSD-eksperimendis, mis toimus Tšehhoslovakkias, Praha meditsiinikooli psühhiaatriaosakonnas. Kogemus mõjutas põhjalikult mu isiklikku elu ja professionaalset karjääri ning andis inspiratsiooni pühendada kogu elu teadvuse uurimisele.

Kuigi ma olen tundnud huvi ebaharilike teadvusseisundite kogu spektri vastu, on mul olnud kõige rohkem isiklike kogemusi psühheedeelsete seisundite uuringutega, teraapiatöoga, mis on hõlmanud inimesi, kes teevad läbi spontaanseid psühhospirituaalseid kriise (vaimseid hädaolukordi), ning holotroopse hingamise tehnikaga, meetodiga, mida oleme arendanud koos Christinaga. Psühheedeelses teraapias kutsutakse ebaharilikud teadvusseisundid esile keemiliste vahenditega; vaimsetes hädaolukordades kujunevad

need spontaanselt teadmata põhjustel igapäevaelulistes situatsioonides; ja holotroopse hingamise puhul kutsutakse need esile kombinatsiooniga, mis koosneb kiirendatud hingamisest, väljakutsuvast muusikast ja spetsiifiliselt fokuseeritud kehatööst. Siin raamatus tegelen ma kõigi kolme valdkonnaga, kuna kõik erineval moel saadud insaidid on väga sarnased, kui mitte identsed.

Teadvuseuuringud ja igavikuline filosoofia

Oma eelnevates kirjutistes olen rääkinud sellest, kui oluline on ebaharilike teadvusseisundite süstemaatilise uurimise tähendus emotsionaalsete ja psühhosomaatiliste häirete mõistmisel ja psühhoteraapias (Grof 1985, 1992). Käesoleva raamatu fookus on palju avaram ja üldisem: keskpunktis on erakordsete filosoofiliste, metafüüsiliste ja spirituaalsete insaitide uurimine, mis selle töö käigus esile on kerkinud. Uurimistöö käigus saadud kogemused ja tähelepanekud on esile toonud reaalsuse olulisi aspekte ja dimensioone, mis on harilikult meie igapäevase teadlikkuse eest varjatud.

Sajandite jooksul on selliseid kogemusi ja eksistentsisfääre, millest need teada annavad, kirjeldatud paljude spirituaalsete filosoofiate ja müstiliste traditsioonide kontekstis, nagu näiteks budismisuunad *vedānta*, *hīmayāna* ja *mahāyāna*; taoism, sufism, gnostitsism, kristlik müstitsism, kabala ja paljud teised sügavalt arenenud vaimsed süsteemid. Avastused, mida ma olen teinud oma uurimistöös ja mida on tehtud kaasaegses teadvuse uurimises üldiselt, kinnitavad ja toetavad põhijoontes nende muistsete õpetuste seisukohti. Nõnda on need siis põhjalikus konfliktis materialistliku teaduse kõige fundamentaalsemate eeldustega, mis puudutavad teadvust, inimloomust ja reaalsuse olemust. Need näitavad selgelt, et teadvus ei ole mitte ajusünnitis, vaid eksistentsi primaarne printsiip ning nõnda etendab see otsustavat rolli meeltega tajutava maailma loomisel.

Samuti muudab see uurimistöö radikaalselt meie käsitlust inimese psüühikast. See näitab, et kõige laiemalt piiritletuna on meie kõikide psüühika põhiolemuselt samaulatuslik kogu eksistentsiga ja lõppkokkuvõttes identne kosmilise loova printsiibi endaga. Kuigi see järeldus esitab tõsise väljakutse modernsete tehnoloogiliste ühiskondade maailmavaatele, on see suuresti kooskõlas kujutluspildiga reaalsusest, mida võib leida maailma suurtes spirituaalsetes ja müstilistes traditsioonides ning millele angloameerika kirjanik ja filosoof Aldous Huxley viitas kui „igavikulisele filosoofiale” (*perennial philosophy*) (Huxley 1945).

Tänapäevased teadvuseuringud on andnud olulisi andmeid, mis toetavad igavikulise filosoofia põhilisi tõekspidamisi. Need uuringud on toonud esile kogu loodu aluseks oleva suure plaani ning näidanud, et kogu eksistentsi läbib kõrgem intellekt. Nende uute avastuste valguses leiab kinnitust see, et spirituaalsus on inimelu oluline ja põhjendatud taotlus, kuna see peegeldab inimpsüühika ja asjade universaalse skeemi otsustava tähtsusega dimensioone. Mineviku müstilisi traditsioone ja spirituaalseid filosoofiaid on sageli kõrvale heidetud ja koguni naeruvääristatud põhjendusega, et need on „irratsionaalsed” ja „ebateaduslikud”. See on asjatundmatu arvamus, mis on põhjendamatu ja õigustamatu. Paljud suured spirituaalsed süsteemid on välja kasvanud sajandeid kestnud inimpsüühika ja teadvuse sügavast uurimisest, mis meenutab paljuski teaduslikku uurimistööd.

Need süsteemid pakuvad üksikasjalikke juhtnööre meetodite kohta, kuidas kutsuda esile spirituaalseid kogemusi, millel põhinevad nende filosoofilised arutlused. Nad on süstemaatiliselt kogunud niisugustest kogemustest ammutatud andmeid ning allutanud need kollektiivsele konsensuslikule valideerimisele, tavaliselt paljude sajandite jooksul. Need on täpselt need etapid, mis on hädavajalikud selleks, et saada tõeseid ja usaldusväärseid teadmisi ükskõik millises teaduslikus valdkonnas (Smith 1976; Wilber 1997). On

väga erutav, et igavikulise filosoofia erinevate koolkondade väiteid on nüüd võimalik toetada tänapäevaste teadvuseuuringute käigus saadud andmetega.

Siin raamatus kirjeldatavad eneseuuringu meetodid, mille andmete õigsust on tänapäevaste vahenditega võimalik kontrollida, ei nõua samal määral pühendumist ja eneseohverdust nagu muistsed spirituaalsed praktikad. Need on palju kättesaadavamad ja praktilisemad Lääne inimeste jaoks, kes on kaasaegse elu komplikseerituse lõksu langenud. Psühheedelikumide kasutamist on kompromiteerinud ulatuslik omal käel eksperimenteerimine ning hetkel on see takistatud suure hulga administratiivsete ja juriidiliste piirangute tõttu. Ometi on holotroopse hingamise näol olemas meetod, mida on võimalik kasutada kõikidel, kes on huvitatud siin raamatus kirjeldatavate insaitide paikapidavuse uurimisest. Kogemused, mis on saadud meie kursustel, mida on korraldatud üle kogu maailma, ning tagasiside mitmesajalt inimeselt, kes on läbinud meie koolitusprogrammi ja viivad ise läbi holotroopse hingamise seansse, on mind veennud selles, et siin raamatus kirjeldatud tähelepanekud on täielikult korratavad.

Holotroopsed teadvusseisundid

Enne kui hakkame uurima minu töö käigus saadud spirituaalseid ja filosoofilisi insaite, sooviksin ma selgitada, millises tähenduses ma kasutan siin raamatus terminit *ebaharilikud teadvusseisundid* (*non-ordinary states of consciousness*). Minu esmane huvi on keskenduda kogemustele, mis kujutavad endast kasulikku andmeallikat inimpsüühika ja reaalsuse loomuse kohta, ning iseäranis neile, mis toovad esile eksistentsi spirituaalse dimensiooni erinevaid aspekte. Samuti soovin ma uurida nende kogemuste tervendavat, transformatiivset ja evolutsioonilist potentsiaali. Selleks otstarbeks on termin *ebaharilikud teadvusseisundid* liiga üldine, kuna see hõlmab olukordi, mis pole antud vaatepunktist huvipakkuvad ega asjakohased.

Teadvust võivad põhjalikult muuta mitmesugused patoloogilised protsessid – ajutraumad, mürkide mõju, infektsioonid või ajus toimuvad degeneratiivsed protsessid ja vereringehäired. Selliste olukordade tulemuseks võivad kindlasti olla põhjalikud mentaalsed muutused, mida saaks liigitada ebaharilike teadvusseisundite kategooriasse. Aga need põhjustavad siiski vaid „triviaalset deliiriumi” või „orgaanilisi psühhoose”, seisundeid, mis on väga olulised kliiniliselt, kuid mitte asjakohased meie diskussiooni seisukohalt. Inimesed, kes kannatavad delirioossete seisundite all, on tüüpilisel juhul desorienteeritud. Nad võivad olla niisugusel määral segaduses, et nad ei tea, kes ja kus nad on ning mis kuu või aasta parajasti on. Tüüpilisel juhul ilmneb neil intellektuaalsete funktsioonide häiritus ning hiljem on neil amneesia, nad ei mäleta kogetud kogemusi.

Seetõttu piiritlen ma meie arutelu ebaharilike teadvusseisundite suure ja olulise alamrühmaga, mille kohta kaasaegses psühhiaatrias puudub spetsiifiline termin. Kuna ma olen veendunud, et need väärivad ülejäänutest eristamist ja spetsiaalsesse kategooriasse arvamist, siis olen nende jaoks välja mõelnud nimetuse *holotroopne (holotropic)* (Grof 1992). See liitsõna tähendab sõna-sõnalt „terviklikkusele orienteeritud” (*oriented toward wholeness*) või „liikumine terviklikkuse poole” (*moving in the direction of wholeness*; kreeka *holos* = terve, kogu, terviklik; *tropos* = pööre). Termin täielik tähendus ja põhjendus selle kasutamiseks saab selgeks siin raamatus edaspidi. Termin viitab sellele, et meie igapäevases teadvusseisundis ei ole me tegelikult terviklikud; me oleme killunenud ja samastame ennast ainult väikese osaga sellest, kes me tegelikult oleme.

Holotroopseid seisundeid iseloomustab spetsiifiline teadvuse transformeerumine, mis seostub tajumuslike muutustega kõikides aistingulistes valdkondades, intensiivsete ja sageli ebatavaliste emotsioonidega ning põhjalike muutustega mõtlemisprotsessides. Samuti kaasnevad nendega harilikult mitmesugused intensiivsed

psühhosomaatilised manifestatsioonid ja ebakonventsionaalsed käitumisvormid. Teadvus on muutunud kvalitatiivselt ning väga põhjalikul ja fundamentaalsel moel, kuid erinevalt deliiriossetest olukordadest ei ole see selgelt kahjustunud. Holotroopsetes seisundites kogeme me eksistentsi teiste dimensioonide sissetungi, mis võib olla väga intensiivne ja koguni vastupandamatult võimas. Ometi säilib meil samal ajal üldjuhul täielik orientatsioon ja me ei kaota täielikult kokkupuudet igapäevase reaalsusega. Me kogeme samaaegselt kahte väga erinevat reaalsust.

Erakordsed muutused aistingulises tajumises esindavad holotroopsete seisundite väga olulist ja iseloomulikku aspekti. Tüüpilisel juhul kogeme me avatud silmadega põhjalikke muutusi keskkonna vormides ja värvides. Kui me silmad sulgeme, siis võivad meid üle ujutada kujutluspildid, mis tulenevad meie isiklikust eluloost ja kollektiivsest alateadvusest. Samuti võib meil olla visioone, mis kujutavad looduse, kosmose või mütolooliliste maailmade erinevaid aspekte. Sellega võib kaasned a väga mitmesuguseid kogemusi, mis hõlmavad teisi aistinguid – erinevad helid, füüsilised aistingud, lõhnad ja maitsed.

Holotroopsete seisunditega seonduvad emotsioonid haaravad väga laia spektrit, mis ulatub kaugelt üle meie igapäevaste kogemuste piiride. Need ulatuvad ekstaatilisest vaimustusest, taevalikust õndsusest ja „kõike mõistetavat ületavast rahutundest” kuni põhjatu õuduse, vastupandamatu viha, täieliku meelega hävitava süütunde episoodideni ning teiste äärmusliku emotsionaalse kannatuse vormideni. Nende ahastust tekitavate kogemuste intensiivsus võib olla võrreldav põrgupiinade kirjeldustega, mida on võimalik leida mõnedes maailma suurtes religioonides. Nende seisunditega kaasnevad füüsilised tundmused on samamoodi polariseerunud. Olenevalt kogemuse sisust, võivad kaasned suurepärase tervise ja heaolu või optimaalse füsioloogilise funktsioneerimisega seotud tundmused; tohutu intensiivsusega orgastilised seksuaalsed

tundmused; kuid samas ka äärmine kannatus, nagu piinavad valud, surved, iiveldus- või lämbumistunne.

Holotroopsete seisundite iseäranis huvitav aspekt on nende mõju mõtlemisprotsessidele. Intellekt ei ole vähenenud, kuid see toimib viisil, mis on märkimisväärselt erinev igapäevasest funktsioneerimisest. Kuigi tavalistes praktilistes küsimustes otsuseid langetades ei saa me ehk neile seisunditele toetuda, võib juhtuda, et oleme sõna otseses mõttes üle ujutatud märkimisväärse uue ja erinevaid teemasid puudutava informatsiooniga. Me võime jõuda sügavamõtteliste psühholoogiliste insaitideni, mis puudutavad meie isiklikku elulugu, alateadvuslikku dünaamikat, emotsionaalseid raskusi ja inimestevahelisi probleeme. Samuti võime me kogeda erakordseid ilmutusi, mis puudutavad looduse ja kosmose erinevaid aspekte ning mis ületavad meie hariduslikku ja intellektuaalset tausta. Kõige huvitavamad insaidid, mida saadakse holotroopsetes seisundites, keerlevad aga filosoofiliste, metafüüsiliste ja spirituaalsete teemade ümber. Nende insaitide uurimine on selle raamatu peamine sihtmärk.

Holotroopsetes seisundites saadavad filosoofilised ja spirituaalsed insaidid

Holotroopsete teadvusseisundite sisu on sageli filosoofiline ja müstiline. Neis episoodides võime me kogeda psühhospirituaalse surma ja uuestisünni jadasid või siis ühtsustunnet teiste inimeste, looduse, universumi ja Jumalaga. Me võime avastada asju, mis paistavad olevat mälestused teistest inkarnatsioonidest, kohata võimsaid arhetüüpseid olendeid, kommunikeeruda kehatute entiteetidega ning külastada arvukaid mütoloogilisi sfääre. Samuti sisaldab nende seisundite rikkalik spekter kehaväliseid kogemusi, mille kestel kehast vabanenud teadvus säilitab optilise tajumise võime ning suudab täpselt vaadelda ebaharilike nurkade alt ja distantsidelt sündmusi keha vahetus ümbruskonnas ning samuti mitmesuguseid kaugemaid piirkondi.

Holotroopseid seisundeid on võimalik esile kutsuda mitmesuguste muistsete ja põlisrahvaste tehnikatega, nn „pühaduse tehnoloogiatega“. Nendes protseduurides kombineeritakse erinevatel viisidel trummilöömist, kõristamist, kella- ja gongiheliseid, luilutamist, rütmilist tantsimist, hingamise muutmist ning spetsiaalsete teadlikkuse vormide kultiveerimist. Need võivad sisaldada ulatuslikku sotsiaalset ja sensorset isolatsiooni, paastumist, magamatust, dehüdratsiooni ning koguni drastilisi füüsilisi sekkumisi, nagu aadrilaskmine, tugevatoimelised lahtistid ja oksendamist esile kutsuvad vahendid ning tugeva valu tekitamine. Iseäranis efektiivne püha tehnika on olnud rituaalne psühheedeelsete taimede ja ainete kasutamine.

Need meelt teisendavad tehnikad (*mind-altering techniques*) on etendanud otsustavat rolli inimkonna rituaalses ja spirituaalses ajaloos. Holotroopsete seisundite esilekutsumine on olnud absoluutselt olulise tähtsusega šamanismis, üleminekuriitustes ja teistes põlisrahvaste kultuuride tseremooniates. Samuti oli see tähtis element muistsetes surma ja uuestisünni müsteeriumides, mida on korraldatud kõikjal üle maailma ning mis õitsesid iseäranis Vahemere piirkonnas. Holotroopsed kogemused on olnud samavõrra olulised ka maailma suurte religioonide erinevate müstiliste harude jaoks. Neis esoteerilistes traditsioonides on välja arendatud mitmesuguseid „pühaduse tehnoloogiaid“ – spetsiifilisi meetodeid spetsiifiliste kogemuste esilekutsumiseks. Siia kuuluvad erinevad jooga-, meditatsiooni- ja kontsentratsioonitehnika vormid, mitmehäälnelise laulu, derviisite keerlemine, askeetlus, kristlik hesühasm ja palju muud.

Uuematel aegadel on meelt teisendavate tehnikate spekter märgatavalt rikastunud. Kliinilised lähenemisviisid sisaldavad psühheedeelsetest taimedest eraldatud puhaste alkaloidide või sünteetiliste psühheedeelsete ainete kasutamist, samuti kogemusliku psühhoteraapia tugevatoimelisi vorme, nagu näiteks hüpnoos, primaalteraapia, sündimise uuesti läbi elamine (*rebirthing*) ja holotroopne

hingamine. Kõige populaarsem laboratoorne meetod holotroopsete seisundite esilekutsumiseks on olnud sensoorne deprivatsioon, meetod, mis põhineb erineval määral sensoorse stimulatsiooni vähendamisel. Veel üks hästi teada meetod on biotagasiside, mis võimaldab informatsiooni inimese ajulainete muutustest kasutada kui juhtnööri spetsiifiliste teadvusseisundite juurde. Paljude spetsiaalsete elektrooniliste seadmete abil rakendatakse printsiipi, kus ajulaineid „kostitatakse” või „juhitakse” mitmesuguse akustilise või optilise stimuleerimisega.

On oluline rõhutada, et erineva sügavuse ja kestvusega holotroopsete seisundite episoodid võivad aset leida ka spontaanselt, ilma mingi spetsiifilise kindlaks tehtava põhjusega ning sageli vastu inimese tahtmist. Kuna tänapäeva psühhiaatria ei tee vahet müstiliste või spirituaalsete seisundite ning psühhootiliste episoodide vahel, siis diagnoositakse neid seisundeid kogevas inimeses sageli psüühilist haigeteks, hospitaliseeritakse ja allutatakse rutiinsele mahasuruvale farmakoloogilisele ravile. Minu naine Christina ja mina oleme väljendanud arvamust, et paljude nende seisundite puhul on tegelikult tegemist psühhospirituaalsete kriiside ehk vaimsete hädaolukordadega. Kui neid õigesti mõistetakse ja kui vilunud abistajad neid läbi tegevaid inimesi toetavad, siis võivad sedalaadi kogemused anda tulemuseks psühhosomaatilise tervenemise, spirituaalse avanemise, positiivse isiksuse transformeerumise ja teadvuse evolutsiooni (Grof ja Grof 1990).

Muistne tarkus ja tänapäevane teadus

Nagu me ülaltoodud kirjeldusest näeme, on holotroopsed kogemused ühiseks nimetajaks paljudes protseduurides, mis on läbi sajanud kujundanud paljude inimrühmade rituaalset, spirituaalset ja kultuurilist elu. Need on olnud peamiseks allikaks kosmoloogiatele, mütoloogiatele, filosoofiatele ja religioossetele süsteemidele, mis kirjeldavad kosmose ja eksistentsi spirituaalset loomust. Need on

võtmetähtsusega, et mõista inimkonna spirituaalset elu alates šamanismist ja põlisrahvaste hõimude pühadest tseremooniast kuni maailma suurte religioonideni. Kuid kõige olulisem on see, et need pakuvad hindamatuid praktilisi juhtnööre rikkaks ja nauditavaks elustrateegiaks, mis avab meile võimaluse täiel määral mõista meie loovat potentsiaali. Kõige selle tõttu on oluline, et Lääne teadlased vabastaksid endid oma materialistlikest eelarvamustest ja võtaksid holotroopsed seisundid erapooletu süstemaatilise uurimise alla.

Ma olen olnud sügavalt huvitatud kõikidest eespool mainitud holotroopsete teadvusseisundite kategooriatest ja mul on olnud enamikuga neist olulisi isiklike kogemusi. Kuid nagu ma juba varem mainisin, olen ma suurema osa oma professionaalsest tööst teinud siiski psühheedeelse teraapia, holotroopse hingamise ja vaimse hädaolukorra valdkondades. Kuigi mainitud kolmes situatsioonis vaadeldavad kogemused erinevad selle poolest, millised vallandajad neid esile kutsuvad, paistavad need olevat märkimisväärselt sarnased selles osas, mis puudutab nende kogemuslikku sisu ning spirituaalseid ja filosoofilisi insaite, mida need edasi annavad.

Oma professionaalse karjääri jooksul olen ma isiklikult korraldanud rohkem kui neli tuhat psühheedelset seansi niisuguste ainetega nagu LSD, psilotsübiin, meskaliin, dipropüültrüptamiin (*dipropyl-tryptamine* – DPT) ja metüleendioksüamfetamiin (*methylene-dioxy-amphetamine* – MDA) ning mul on olnud ligipääs rohkem kui kahele tuhandele seansile, mida on korraldanud minu kolleegid. Märkimisväärne osa neist seanssidest olid seotud psühhiaatriliste patsientidega, kes kannatasid erinevate emotsionaalsete ja psühhosomaatiliste häirete all, nagu depressioon, psühhoneuroos, psühhosomaatilised häired, alkoholism ja sõltuvus narkootilistest ainetest.

Teine suur rühm koosnes patsientidest, kes kannatasid mitmesuguste vähktõve vormide all, enamik neist ravimatud. Selles uuringus ei olnud eesmärgiks mitte ainult leevendada haigusega

seonduvat emotsionaalset ahastust ja tõsist füüsilist valu, vaid pakkuda patsientidele ka võimalust saavutada müstilisi seisundeid, et leevendada nende hirmu surma ees, muuta nende suhtumist surmase ja transformeerida nende suremisprotsessi. Ülejäänud subjektid olid „normaalsed vabatahtlikud”, nagu näiteks psühhiatrid, psühholoogid, sotsiaaltöötajad ja vaimulikud ning kunstnikud ja teadlased erinevatelt aladelt, kes osalesid vabatahtlikult psühheedelsetel seanssidel, kuna nad otsisid insaite ja arusaamist.

Hingamisseansside puhul lähtusime pikaajalisest koolitusprogrammist professionaalidele ja kogemuslikest kursustest, kus osalejad esindasid läbilõiget kogu elanikkonnast. Aastate jooksul oleme mina ja mu naine Christina juhendanud rohkem kui kolmekümmet tuhandet holotroopset seansi, millest enamik on läbi viidud rühmades ja ainult erandjuhtudel individuaalselt. Lisaks eksperimenteerimisele psühheedelikumidega ja holotroopse hingamisega olen ma töötanud ka paljude inimestega, kes elasid läbi spontaanseid psühhospirituaalseid kriise. Pean siin silmas juhtumeid, mis on aeg-ajalt ette tulnud mu tutvusringkonnas ja ka ametialases töös, kuid mis pole olnud süstemaatilise spetsiifilise uurimistöö osa.

Seda raamatut kirjutades kasutasin ma märkmeid, mida olen kogunud rohkem kui nelikümmend aastat väldanud uurimistöös. Ma keskendusin oma märkmete spetsiifilistele aspektidele, mis kirjeldavad põhiliste ontoloogiliste ja kosmoloogiliste küsimustega seonduvaid kogemusi ja tähelepanekuid. Minu üllatuseks kerkis nendest holotroopsete seisundite üleskirjutustest esile avar ja loogiliselt järjekindel alternatiiv läänelikule inimloomuse ja eksistenti käsitlusele, mille on formuleerinud materialistlik teadus ja mis esindab Lääne industriaalse tsivilisatsiooni ametlikku ideoloogiat.

Inimesed, kes holotroopseid seisundeid kogevad ja neid efektiivselt integreerivad, ei arenda välja idiosünkraatilisi meelepettelisi maailmavaateid, mis kujutavad endast „objektiivse reaalsuse” seosetuid moonutusi. Nad avastavad erinevaid aspekte suurest

visioonist universumi kohta, mille on loonud ja mida täidab kõrgem kosmiline intellekt. Põhjalikumal analüüsimisel on see hingestatud kosmos samaulatlik nende endi psüühika ja teadvusega. Need insaidid on märkimisväärselt sarnased arusaamaga reaalsusest, mis on esile kerkinud korduvalt ja sageli täiesti iseseisvalt läbi kogu ajaloo ja maailma erinevates paikades. Seda reaalsuseversiooni on paljudes variatsioonides jaganud kõik inimesed, kellel on olnud võimalus täiendada oma igapäevast materiaalse reaalsuse tajumist taipamistega, mis pärinevad holotroopsetest teadvusseisunditest.

See avastus on hea lähtepunkt miljonitele Lääne inimestele ja tehnologiseeritud ühiskondade liikmetele, kellel on olnud erinevat liiki holotroopseid kogemusi ja kes pole suutnud neid oma kultuuri peavoolu uskumuste süsteemi integreerida. Selle vastuolu tõttu on paljud neist omaenda tervemõistuslikkuse kahtluse alla seadnud või siis on seda teinud teised, sealhulgas vaimse tervise valdkonna professionaalid, kellelt nad on nõu küsinud või kelle juurde neid on viidud vastu nende enda tahtmist. Holotroopsete seisundite uurimine vabastab need inimesed süüst ja toob välja kaasaegse psühhiaatria vajakajäämised. See näitab pakilist vajadust üle vaadata ja korrigeerida meie arusaama inimloomusest ja reaalsuse olemusest.

Sedamööda, kuidas tänapäeva teaduse erinevate distsipliinide revolutsioonilised edusammud hajutavad iganenud materialistliku maailmavaate lummust, hakkame me nägema visandit uuest avarast arusaamisest enda, looduse ja universumi kohta. On üha enam selge, et see esilekerkiv alternatiivne lähenemine eksistentsile integreerib teaduse ja spirituaalsuse ning toob meie tehnoloogilisse maailma muistse tarkuse olulisi elemente. Isegi praegusel hetkel on meil juba palju enam kui ainult seosetu mosaiik või ebamäärane visand revolutsioonilistest teooriatest ja visioonist. Ervin Laszlo on juba pakkunud välja briljantse sünteesi kõige olulisematest teoreetilistest läbimurretest tänapäeva teaduse erinevates valdkondades (Laszlo 1993). Ken Wilber on formuleerinud erakordse interdistsiplinaarse

raamistiku, mis tagab hädavajalikud filosoofilised alused, et mõista integraalset reaalsust (Wilber, 1995, 1996, 1997).

On selge, et kui see uus kosmosevisioon on lõplikult valmis, siis pole see mitte lihtne tagasipöördumine teaduse-eelse arusaama juurde reaalsusest, vaid kõikehõlmav loov süntees, mis ühendab parimat minevikust ja olevikust. Maailmavaatel, mis hoiab alles kõik moodsa teaduse saavutused ja toob samal ajal Lääne tsivilisatsiooni uuesti spirituaalsed väärtused, mille see on kaotanud, oleks põhjalik mõju nii meie individuaalsele kui ka kollektiivsele elule. Ma usun kindlalt, et holotroopsetest seisunditest saadud kogemused ja tähelepanekud, mida siin raamatus uuritakse, saavad olema lahutamatu osa sellest erutavast uuest reaalsuse ja inimloomuse kujutluspildist, mis on nüüd valuliselt sündimas.