

JOHN ROWAN

# Transpersonaalsus

Vaimsus psühhoteraapias  
ja nõustamises



Eesti Transpersonaalne  
Assotsiatsioon

---

*The Transpersonal: Spirituality in Psychotherapy and Counselling*

Copyright © John Rowan

*This edition published by arrangement with David Higham Associates Ltd  
and Synopsis Literary Agency.*

Toimetanud Mari Klein

Tõlkinud Julika Laulik

Kujundanud Momo

Küljendanud Kalle Müller

© Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 2013

ISBN 978-9949-9457-3-3

Trükkinud trükikoda Greif

# SISUKORD

## SISSEJUHATUS 13

- Psühhoteraapia kui sild 16
- Üks-kaks-kolm-lõpmatus 20
- Mida transpersonaalsus ei ole 21
- Transpersonaalsus igapäevaelus 26

## 1. Teerajajaid 47

- William James 47
- Dane Rudhyar 49
- Carl Gustav Jung 50
- Roberto Assagioli 59
- Stanislav Grof 61
- Abraham Maslow 67
- Arnold Mindell 72
- Hilisemad arengud 74

## ESIMENE OSA

## OLEMINE 79

## 2. Põhiskeem 81

- Teadvuse tasandid 84
- Ken Wilberi skeem 86
- Üleminekud ja läbimurded 97

- Skeemi järg 102
- Mõtisklusi hierarhiast 109
- Psühhoteraapia 110
- Teraapia ulatus ja piirid 115
- 3. Wilber ja teraapiad 124**
  - Üheksa tugipunkti 125
  - Unenäod ja tasandid 143
- 4. Olemine transpersonaalses psühhoteraapias 144**
  - Teadvuse seisundid ja tasandid 147
  - Sugu subtiilsel tasandil 153
  - Pre-/trans-eksitus 158

## TEINE OSA

### TEGEMINE 165

- 5. Kujutus ja kujutusmaailm 167**
  - Aktiivne kujutus 167
  - Kujutusmaailm 171
  - Vari 173
  - Kujutlused 174
  - Visualiseerimine 184
  - Juhitud kujutus 186
  - Vormid ja tüübid 191
  - Unenäod 194
  - Kohtumisgrupid 207
  - Sümbolüsteemid 211
- 6. Ühendumine (*linking*) ja alkeemia 213**
  - Ühendumine 213
  - Teraapia kui alkeemiline protsess 226

- 7. Personaalne mütoloogia ja vaimsed hädaolukorrad 255**  
 Personaalne mütoloogia 256  
 Vaimsed hädaolukorrad 259
- 8. Teised kultuurid 265**  
 Austus religioosete kogemuste vastu 265  
 Vaimsuse negatiivsed väljendused 269  
 Piinamisi kogenud inimesed 271  
 Vaimude vabakslaskmine 272
- 9. Meditatsioon, kausaalne ja mitte-duaalne tasand 275**  
 Meditatsioon 275  
 Kausaalne tasand 292
- 10. Allisiksused ja transpersonaalsus 307**  
 Kujutagem ette 308  
 Mis sellest välja tuleb 312  
 Nende ideede kasutamine igapäevases teraapias 316

### KOLMAS OSA

### TEADMINE 319

- 11. Teemad transpersonaalses teoorias 321**  
 Naiste vaimsus 321  
 Mehelik poolus 326  
 Keha 334  
 Loovad nägemused 338  
 Rütm ja dialektika 342  
 Polüteism ja monoteism 343  
 Psühhoos 345  
 Transpersonaalsuse kriitika 347  
 Ohud vaimsel teekonnal 354  
 Kokkuvõte 356

**12. Transpersonaalsuse tulevik 357**

Transpersonaalsuse levik 357

Seos humanistliku psühholoogiaga 360

Kurjuse küsimus 364

Suhe usunditega 369

Lõpetuseks 371

Kasutatud kirjandus 372

Nimede register 391

Teemade register 401

## SISSEJUHATUS

See raamat on mõeldud kõigile, kes on huvitatud psühhoteraapiast või nõustamisest, olgu nad siis terapeudid, üliõpilased või kliendid. Mõni inimene eelistab sõna „nõustataav”, mõni kasutab sõna „patient”, kuid siin raamatus kasutame sõna „klient”.

Selgitan veidi raamatu põhiideed. Kas püütakse siin väita, et transpersonaalsus hõlmab kogu terapeutilist dimensiooni, mis nõuab suurt tähelepanu, kuna terapeut peab tegelema kohalviibiva kliendiga tervikuna, või püütakse siin transpersonaalset teraapiat kui distsipliini edasi arendada? Minu vastus sellele küsimusele on, et ma püüan teha mõlemat. Ühelt poolt tahan öelda, et transpersonaalne dimensioon on lihtsalt üks osa inimeseksolemisest: see võib võtta või mitte võtta religioosse vormi; see võib võtta või mitte võtta filosoofilise vormi; see võib võtta või mitte võtta inimestevahelise suhtlemise vormi. Kuid alati asetab see meid mingil viisil kontakti sakraalse, üleloomuliku, pühaga – hinge, vaimu, jumalikuga. See on omane meile kõigile ja ilmneb spontaanselt mitmes teraapia vormis. Teiselt poolt tahaksin väita, et on võimalik spetsialiseeruda transpersonaalsele lähenemisele ja määrata kindlaks selleks sobilikud ja vajalikud teadvuse seisundid ning seeläbi määratleda, milline ettevalmistus selleks kõige otstarbekam on. Kummaline on

see, et minu meelest nõuab transpersonaalse lähenemise omaksvõtmine terapeudilt rohkem loovust, paremat kohanemisvõimet ja avatumat suhtumist kui ükski teine väljaõpe. Niisiis ei ole see sel-line spetsialiseerumine, mis võistleks mingi teise sama tasandi väljaõppega; pigem on see töö kõrgemal tasandil, mis sobitab kokku eri käsitlused. Selles mõttes on see integreeriv lähenemine, kuigi mitte tavapärasel viisil.

Selle raamatu struktuur on üsna erinev esimese väljaande struktuurist. Me alustame mõningate transpersonaalsusega seotud väärarusaamade kõrvaldamisest. Sellele järgneb raamatu põhiosa alajaotus *olemise*st transpersonaalses teraapias. *Olemise* all pean ma silmas teadvuse seisundit, milles teraapia läbi viiakse. Iga teraapiasuuna puhul on mingi eelistatud teadvuse seisund, millele on mõnikord selgelt viidatud ja mõnikord mitte. Nagu näeme, kasutatakse transpersonaalse teraapia puhul tegelikult kaht teadvuse seisundit, millest üks on ligipäätavam ja populaarsem, teine varjatam, kuid siiski oluline. Siis järgneb raamatus struktuuriosa, kus me näeme, kuidas need seisundid sobituvad oma kohale kogu teadvuse spektris.

Sellele järgneb põhiosa alajaotus, mis käsitleb *tegemist* transpersonaalses psühholoogias: mida terapeut tegelikult oma praktikas teeb. Jälle algab kõik pinna sondeerimisega, mille käigus kohtume mõningate selle praktika teerajajatega ja näeme, millise panuse nad on andnud. Sellele järgnevad kolm peatükki, mis tutvustavad tänapäevaseid suundi praktikas, rõhutades, et kahtlemata ei saa ükski nimekiri kunagi ammendav olla.

Raamat lõpeb *teadmist* käsitleva osaga, kus me vaatleme teooriat, kriitikat ja vastuseid kriitikale. Jaotamine *olemiseks*, *tegemiseks* ja *teadmiseks* tundub just selle teema puhul eriti kohasena, kuna selgitab sageli segaseks jäävaid asju.

Tooksin siinkohal isikliku näite. Aastaid oli mul ebamäärane ja ähmane seisukoht vaimsuse suhtes. Olin igati nõus, et on mõttekas kõnelda muutunud teadvuse seisunditest nagu ekstaas ja



tipukogemused, ja ma koguni uurisin mõnda neist ise nii meditatsiooni ja LSD abil kui ka nõustamise ja grupiteraapia käigus. Ma isegi nõustusin sellega, et mõni minu kogemus sarnanes nendega, millest müstikud olid rääkinud ja mis said tuntuks Pahnke uurimuste (1971) kaudu. Kuid ma sulgesin oma silmad resoluutselt igale võimalusele tungida sügavamale sellesse valdkonda, mis oli mulle nende kogemuste kaudu avanenud – see näis mulle pürgimisena pühaku staatuse poole, mis tähendas täiuslik olemist. Ma peaksin särama. Võib-olla tuleb mul õhus hõljuda või inimesi ravidada või nägemusi näha või vee peal kõndida – võimalike nõudmiste nimekiri tundus lõputu ja absurdse. Olin pidanud loenguid Joonas kompleksi kohta (Maslow 1973) ja üleva allasurumise kohta (Haronian 1974) – mõlemad rääkisid sellest, kuidas me jookseme ära oma kõrgemate võimaluste eest, kuna nendega soostumine oleks liiga suur väljakutse – kui ma äkki mõistsin, et kannatan ise nende sündroomide all.

Tunnistada, et oled vaimne olend, oli, nagu ma avastasin, veidi sedamoodi, nagu tunnistada, et oled armunud: samasugune hirmutav enda sidumise, riskimise, üle piiri astumise tunne; tunne, et võtad endale suure vastutuse. See tähendas oma südame avamist. Seesama tuttav tunne, et ma ei tea selle otsuse kõiki tagajärgi – osalt ma teadsin, kuhu see mind viib, osalt mitte.

Olin olnud enesearengu teel juba kümme aastat, kui need ideed mind täie teravusega tabasid. See tähendas tohutut enesuurimise ja eneseavastamise tööd nii grupitööna kui individuaalselt. Olin läbi töötanud oma oidipaalse materjali, sünniga seotud materjali, hea ja halva rinnaga seotud materjali ja nii edasi, ja tundsin, õigustatult või mitte, et olin saavutanud selle, mida humanistlik psühholoogia töötab – olin täiesti funktsioneeriv isik. Kuid siiski hoidusin uurimast seda uut materjali.

Kui kord tunnistame, et oleme vaimsed olendid, võtab kogu asi uue pöörde. Selle asemel, et vrakki lappida või võimeid

kasutada, lõhume barjääre, mis eraldavad meid jumalikust. Seda, mis meid oma vaimsest keskmest eraldab, tuleb uurida, läbi näha ja ümber kujundada.

Psühhoteraapia oma parimal kujul annab inimesele võimaluse avaneda oma sisemuses olevale. Vaimseid meetodeid (transpersonaalset teraapiat, tööd kujutlusega, meditatsiooni ja palvet) näen nüüd samuti kui julgust avaneda sellele, mis asub minu sisemuses. Võime kasutada neidsamu sisemisi liikumisi, mis teraapia käigus kasulikuks osutusid, et jõuda oma sisemuse sügavamale tasandile.

Muidugi tähendab see seda, et psühhoteraapia ise muutub meile vaimseks harjutuseks. Lihtsalt tähelepanu pööramist oma sisimas tegelikult toimuvale (vastandina sellele, mis peaks toimuma või mida me sooviksime toimuvat) võib vaadelda kui vaimset akti. See on tõe otsimise akt. Thomas Oden osutas (1972) ühisjoontele 17.–18. sajandi judaistlike ja protestantlike sektide pietismis ja kohutumisgruppide teraapias. Seda tuleb lihtsalt tunnistada ja minna edasi samas suunas.

## PSÜHHOTERAAPIA KUI SILD

Nii et võib-olla peaksime mõtlema psühhoteraapiast kui vaimusega seotud alast. (Me vaatleme hiljem, milline on konkreetne seos vaimuse ja transpersonaalsuse vahel. Nad pole üks ja sama, kuid on lähedalt seotud.) Lihtsaim viis sellest mõelda on kujutleda psühhoteraapiat kui silda, mis ühendab meid vaimse sfääriga. Kujutus psühhoteraapiast kui sillast psühholoogia ja vaimuse vahel võib osutada heaks lähtepunktiks. Mida see võiks tähendada?

Selle psühhoteraapia-silla üks ots toetub kindlalt vestlusele, teaduslikele uuringutele, kehale, füüsilis-keemilisele aspektile ja kõigele muule, mis sellega seostub. Siin on selge seos psühholoogiaga, mida on võib-olla kõige paremini väljendanud personaalse konstrukti suuna esindajad, kognitiivse teraapia esindajad

ja käitumise modifitseerimise suuna esindajad. On suur tõenäosus, et tulevikus tekib neid seoseid veel rohkem – järjest enam psühhoteraapia suundi on hakanud välja andma oma teaduslikke ajakirju ja järjest enam inimesi kirjutab teraapia neuroloogilisest aspektist.

Sellelt kindlalt aluselt kõrgub psühhoteraapia üles taevasse. Varem tavatsesin öelda, et silla teine ots on udust varjatud. Kuid erinevus raamatu eelmise ja käesoleva väljaande vahel on see, et nüüd on kõik palju selgem. Vahepeal on välja antud arvukalt teraapiat ja vaimsust käsitlevat kirjandust. Kui ma aastal 1991 kirjutasin raamatu esimest väljaannet (ilmus 1993), polnud hulk vajalikke ja olulisemaid raamatuid, mis kogu seda valdkonda selgitavad, veel kirjutatud. Pean siin silmas teoseid sellistelt autoritelt nagu Brant Cortright (1997), James ja Melissa Griffith (2002), Hart, Nelson ja Puhakka (2000), King-Spooner ja Newnes (2001), Wellings ja McCormick (2000), William West (2000), Ken Wilber (2000), Young-Eisendrath ja Miller (2000) jne.

Praegu näib mulle üsna kindlalt, et silla teine ots ulatub vaimsusse. Teisisõnu tähendab see, et silla teise otsa jõudmiseks tuleb uurivalt vastamisi seista sakraalse, üleloomuliku, püha, jumalikuga.

Muidugi võib see osutada hirmutavaks väljakutseks. Kohtumine jumalikuga pole asi, mida saaks kergelt võtta. See tähendab, et tuleb uuesti avada palju uksi ja võib-olla ka lahti kiskuda palju vanu haavu, millega arvasime olevat igaveseks lõpparve teinud.

Kuid asi on selles, et oleme selle teekonnaga juba algust teinud. Iga kord, kui teraapias toimub läbimurre, iga kord kui ütleme: „Ah!” (mitte „Ahhaa!”, mis on sarnane, kuid mitte sama), tähendab see vaimset kogemust. Mõnikord näib see toimuvat meie endi sees: see on tüüpiline oma tõelise minaga kontakti saamise kogemus. Mõnikord kogeme seda endast väljaspool: see on tüüpiline transpersonaalse mina (subtiilse mina) kogemus. Mõnikord võib see olla täielik lahtilaskmine: see on tüüpiline kogemus kontakti saamisest

jumalikuga, mida võib nimetada ka energiaks, sisemiseks valguseks (näiteks kveekeritel), oma tõeliseks olemuseks (või *buddha*-loomuseks), jumalaks või jumalannaks, kausaalseks minaks, puhtaks olemiseks, tühjuseks, milleks iganes.

Kõigi nende läbimurdekogemuste puhul on oma sügavused ja erinevused – püüame neid ühes järgnevas peatükis kaardistada. Kuid neil kõigil on üks ühine omadus: nad kinnitavad – seda võib aktsepteerida või tagasi lükata –, et oleme vaimsed olendid, et me peame tunnistama jumaliku sfääri olemasolu.

Transformatiivse juhtimise konverentsil, kus ma viibisin, jõudsim ühe rühma inimestega järeldusele, et radikaalne poliitiline küsimus, mida esitada, on järgmine: „Milline on väärtuslike asjade ja prahi vahekord sinu elus?” Kui me nüüd käsitleme väärtuslikuna seda, mis laseb meil jumalikule lähemale pääseda ja prahina seda, mis meid sellest eraldab, siis mõistame, et see pole mitte ainult radikaalne poliitiline küsimus, vaid ka radikaalne vaimne küsimus.

Sõna „vaimne” kõlab paljudele meist heidutavalt, vähemalt minule kindlasti, formaalse religiooniga seotud lapsepõlvemälestuste tõttu, mida see võib esile tuua. Mulle tähendas see püüet elada vastavalt ebareaalsetele ideaalidele, mille loomises ma polnud osalenud. See tekitas pigem halba kui head enesetunnet. Süütunne ja silmakirjalikkus tundusid religiooniga käsikäes käivat.

Nüüd tean, et vaimsus ei tarvitse selles mõttes religioosne olla. Läbimurded, milleni teraapia kaudu jõudsin, olid vabastavad, mitte siduvad. Läbimurded, milleni vaimses olen jõudnud, on samuti olnud vabastavad – need on pigem tähendanud avastusi iseenda kohta kui uute nõudmiste ja käskude leidmist.

Mingil hetkel peame paratamatult vastama ebamugavale küsimusele, milline meie jumalikkuse mudel peaks olema. Olen ise sel alal pika tee läbi käinud, kuid see pole miski, millega tuleks tegelda kõige alguses. Minu kui intellektuaali kalduvus on otsida vastust raamatutest, kuid nagu üks tark budist on kunagi öelnud: *mina* on

ise suur raamat. Järjest suurema avatuse kaudu võime leida üllatavalt palju vastuseid iseendast; raamatud võivad tulla siis, kui nad parasjagu tulevad, samuti konkreetset õpetajad.

Tegin sellega seoses ühe avastuse. Õeldakse, et kui õpilane on valmis, saabub õpetaja. Algul mõistsin seda nii, et kui ma olen valmis, siis kohtan mõnda suurepärasest inimest, kes mind mu teel edasi juhatab. Nüüd aga saan aru, et igaüks, keda kohtan või mistahes sündmus mu elus võib olla minu õpetaja, kuid õpetaja sõnumit suudan mõista alles siis, kui olen selleks valmis.

Leidsin, et mul on suur hirm vaimsuse keerukuse ees – kas ma pean tundma õppima kogu okultismist, spiritismist, teosoofiast, tervendamisest, astroloogiast, *tarot*'st, kabalast ja muust koosnevat keerukat võrgustikku? (Hiljem näeme, et vastus sellele küsimusele on ei.) Kas pean uurima kõiki budismi, taoismi, tantra, jooga, sufismi, gnostitsismi, kristluse, judaismi, islami, Suure Jumalanna ja muid õpetusi? (Hiljem näeme, et vastus sellelegi küsimusele on eitav.) Kuid see ei erine väga suurel määral inimese hirmust, kes tuleb esimest korda psühhoteraapiasse ja seisab vastamisi arvukate koolkondade ja tehnikate ning nende omavahel vastuolus olevate väidetega. Ja siin kehtib sama nõuanne: astu üks samm korraga; leia midagi, mis sulle sobib; jää selle juurde nii kauaks, kui see toimib; püüa harjutada tõsiselt ja pühendunult, ja sa saavutad selle, mida on võimalik saavutada ning lased lahti sellest, millest on vaja lahti lasta.

Vaimsus ei tundu mulle enam nii hirmutavana, kui ma alguses ette kujutasin. Silla ületamine oli mulle suureks abiks. Nüüd olen tagasi pöördunud, et öelda teile, et edasiminekuks tasub end ära.

Psühhoteraapia on nagu kolme näoga jumalanna: üks nägu vaatab tagasi lapsepõlve ja mineviku repressioonide ja komplekside poole; teine nägu vaatab praegust eksistentsiaalset olevikku; kolmas nägu vaatab tulevikku vaimsuse ja jumalikkuse poole. See on midagi, mis on oma olemuselt mitmetähenduslik ja

raskestihõlmatav, midagi, mis on palju riskantsem ja ohtlikum kui me kunagi oleksime arvanud, midagi, mis on sügavam ja imelisem kui kunagi oleksime osanud kujutleda.

Esiteks tuleb meil seega vabaneda mõnest tüüpilisest väärarvamusest.

## ÜKS-KAKS-KOLM-LÕPMATUS

Selles valdkonnas võib täheldada kalduvust kaasa minna tendentsiga, mida ma olen nimetanud vaimuse definitsiooniks kujul: „üks-kaks-kolm-lõpmatus” ja mis tundub mulle ohtlikult pinnapealsena. Selle definitsiooni kohaselt on olemas keha oma aistingutega (üks), emotsioonid, tunded ja tungid (kaks), intellekt ja mõtted (kolm), ja kõik ülejäänu on mingi müstiline ühtsus, mida võib nimetada vaimuseks (lõpmatuseks).

Selline mõtlemine on väga levinud New Age'i liikumises, raamatus „A Course in Miracles” (Imede kursus), EST-i (Erhard Seminars Training) ehk Forumi puhul, guru Maharaj-Ji puhul, transtsendentaalses meditatsioonis, mõningate zen-budismi aspektide puhul, valgustumise intensiivkursuste (*Enlightenment Intensive*) puhul, Rajneeshi (Osho) ja paljude teiste puhul, kes peaksid seda asja paremini tundma. Selle suundumusega kaasnevate ohtude üle arutlevad väga hästi Richard Anthony ja tema kolleegid (1987), rääkides sektidest ja hoiatades kohese valgustumise kui lõksu ja pettekujutluse eest. Nad nimetavad seda ühetasandiliseks läheneamiseks ja esitavad selle vastu hulga argumente, mis kõik toetuvad ajaloole ja kibedatele kogemustele.

*Praktikas ei saa ühetasandilised rühmitused olla katalüsaatoriteks vaimses transformatsioonis kahe tüüpilise vea tõttu, mis põhjustavad transtsendentsete ja maiste kogemuste segiajamist. Esiteks lähtuvad nad keele ja tekstide tõlgendamisel liigselt täht-tähelisest, ühesest tähendusest, omistades liiga vähe*

*tähtsust tähenduse sümbolsele ja metafoorsele tasandile. See on ühetäenduslikkuse probleem. Teiseks toetavad nad suhtumist, et väimse transformatsiooni väärtus ja tõestus seisneb maises sfääris ilmnevates ennustatavates ja jälgitavates tagajärgedes. See on konsekventsialismi probleem. Ühetäenduslikkus ja konsekventsialism on omavahel lähedalt seotud ja esinevad sageli koos. Nad on ühetasandilisuse määranud tegurid.*

(Anthony et al. 1987, lk 41)

See ei tähenda muidugi, nagu poleks tagajärgedel mingit tähtsust, vaid lihtsalt seda, et nende liiga ühene seostamine transpersonaalsete kogemustega teeb tavateadvusest otsustaja transpersonaalse teadvuse üle – ahvatlev, kuid sobimatu ja ohtlik samm.

See, millest ma püüan siin kõnelda, on nähtus, mida Anthony ja tema kolleegid nimetavad mitmetasandiliseks lähenemiseks ja mida nad peavad palju turvalisemaks ning vähem tõenäoliseks teeks dogmatismi, ebareaalsuse ja ohuni.

Mulle tundub, et on mitmesuguseid üsna eraldatud ja erinevaid kogemusi, mida võib õigustatult nimetada väimseteks, osa neist on tavalisemad ja paremini ligipääsetavad kui teised. Transpersonaalses praktikas uurime neid kogemusi. Kuid meil tuleb ka mõista, et transpersonaalsus ei seisne ainult kogemustes.

## **MIDA TRANSPERSONAALSUS EI OLE**

Mõnikord on vajalik teatud mõistet piirata, et paremini aru saada, mida see ei tähenda. Siin on mõni neist piirangutest, mis, nagu ma loodan, peaks aitama transpersonaalsust defineerida.

### ***Transpersonaalsus ei ole ekstrapersonaalsus***

Alyce ja Elmer Green (1986) on eristanud ekstrapersonaalset ja transpersonaalset. See on väga sarnane Wilberi (1980) eristusega

madalama ja kõrgema subtiilse tasandi vahel, mida on samuti kasutanud Grof (1988). See on sarnane ka Marc-Alain Descamps'i (Descamps *et al.* 1990) eristusele horisontaalse ja vertikaalse transpersonaalsuse vahel, kuid see väljendusviis tundub mulle veidi segadusseajav. (Vaatleme neid termineid järgnevates peatükkides detailsemalt.) Olulisemad erinevused on välja toodud tabelis 1.

Greeni ja Greeni (1986) järgi on peamine erinevus selles, et transpersonaalsuses on midagi jumalikku, samal ajal kui ekstrapersonaalne on valdavalt mittejumalik. See on võib-olla veidi

<i>Ekstrapersonaalne</i>	<i>Transpersonaalne</i>
Lusika väänamine	Kõrgem mina
Levitatsioon	Süvamina (Starhawk 1989)
Meelteväline tajuv	Sisemine õpetaja
Vitsaga veesoonte otsimine	Transpersonaalne mina (Whitmore 2004)
Kristallidega töötamine	Kõrgemad arhetüübid (Jung)
Selgeltnägemine	Hing (Hillman 1975)
Telepaatia	Üliteadvus (Whitmore 2004)
Radioonika	Loovus (allutatud mina tüüp)
Radiesteesia	Mõni tipukogemus (Maslow 1970)
Pimenägemine	Intuitsioon (allutatud mina tüüp)
Sütelkõnd	Mõni tervendamise vorm
Veretu nahaläbistamine	Mõni surmalähedane kogemus
Kehavälised kogemused	Ülemised tšakrad
Paranähtused üldiselt	Peenenergiasüsteemid
Fakiirid	Juhendav mina (Whitmont 1969)
Aine alistamine vaimule	Mina
Ülemeelelised võimed	Muundatud mina (Heron 1988)

**Tabel 1.** Ekstrapersonaalne ja transpersonaalne



kummaline eristus, sest, rangelt võttes, kuidas saab miski olla mitte-jumalik? Kuid ma usun, et see väide osutab õiges suunas.

Varem ei ole ekstrapersonaalset ja transpersonaalset nii selgelt eristatud ja Jungi kollektiivse alateadvuse mõiste sisaldab mõlemat. Töös eelmise elu kogemustega (Woolger 1990) ollakse mõnikord lähemal ühele ja mõnikord teisele. Kuid Stan Grof (1988) peab seda eristust vajalikuks oma töös, mis, niipalju kui ma aru saan, on üsna sarnane minu omaga. Kõige täielikum kirjeldus sellest on Wilber'i 1980. aastal välja antud raamatus ja me pöördume selle juurde tagasi järgnevates peatükkides. Praegu piisab sellest, kui öelda, et ekstrapersonaalne ja transpersonaalne ei ole üks ja seesama. See on lihtsalt üks osa üldisest, eelnevalt esitatud väitest üks-kaks-kolmlõpmatus-definiitsiooni ebapiisavusest vaimsure määratlemisel.

### *Transpersonaalsus pole sama mis parem ajupoolkera*

Viimasel ajal tuntakse elavat huvi kahe ajupoolkera vastu ja sageli öeldakse, et meie tsivilisatsioon on parema poolkera unarusse jätnud ja koormab liialt vasakut poolkera. Ilmub üha uusi raamatuid, milles paremale ajupoolkerale omistatakse järjest enam suurepäraseid omadusi, väites, et kui tahame olla terviklikud inimesed, peame rohkem kasutama paremat ajupoolkera.

Selles väites võib oma iva olla ja mul ei ole vähimatki soovi kogu seda ideed maha teha, kuid on oluline mõista, et transpersonaalsuse paigutamine paremasse ajupoolkerra on ekslik, sest see tähendaks transpersonaalse ja prepersonaalse ühte patta panemist.

Kõik, kes kirjutavad aju kahest poolkerast, näivad olevat ühel meelel selles, et vasak poolkera on seotud formaalse mõtlemise kategooriatega (sellega, mida me nimetame mentaalseks egoks ja aristotellikuks loogikaks). See tähendab, et kõik ülejäänud peab paiknema paremas poolkeras. Kuid nagu oleme näidanud, tähendab see, et tuleks kokku panna kaks väga erinevat asja – prepersonaalsus (mis

pole veel jõudnud formaalse loogika positsioonini või mis eitab seda kui liiga keerulist) ja transpersonaalsus (mis väljub tavalistest mõtlemise kategooriatest ning peab neid oma tegevuses ebapiisavateks ja ebasobivateks). Nende kahe asja segiajamine tundub eksitava ja takistavana. Küsimus, kus täpselt transpersonaalne ajus paikneb, näib viitavat veel ühele eksiarmusele – eksiarmusele valesti lokaliseeritud konkreetsusest, mille puhul me üritame protsessi asjastada; sama hästi võiks küsida, kus paikneb ajus headus, ausus või usaldus.

### *Transpersonaalsus ei ole New Age*

Tänapäeval on huvi New Age'i vastu küllaltki suur, oma reisidel olen näinud terveid raamatupoodide osakondi või koguni terveid raamatupoode, mis on sellele teemale pühendatud. New Age'i keskne idee tundub olevat eristuste puudumine ja isegi vastuseisidele, et midagi on üldse võimalik eristada.

Kui vaatan raamatupoe New Age'ile pühendatud riiuleid, siis ainus asi, mis väljapandud raamatuid ühendab, on see, et nad kõik sobivad kergesti manipuleeritavatele inimestele. See on korralik kompott heast, halvast ja kurjast.

Kui neil veel midagi ühist on, siis soov iga hinna eest kõike jaatada. Tuleb uskuda mida iganes, nõustuda millega iganes, mitte kahelda milleski ega eitada midagi. On isegi üks raamat, mille pealkirjas öeldakse, et me ei tohi lubada endale ühtki negatiivset mõtet. See tähendab ühekülgele positsioonile asumist, mida ei saa õigustada ja millel päris kindlasti pole midagi tegemist transpersonaalsuse ega vaimsusega tõelises mõttes.

### *Transpersonaalsus ei ole religioon*

Sõna „religioon” oma kõige üldisemas tähenduses viitab mingile organisatsioonile. Me räägime kristlikust religioonist ja mõistame selle all

kirikuid, mis annavad välja pühasid raamatuid ja kuulutavad pühasid doktriine. Me räägime islamist ja peame silmas kogu organisatsiooni, mis ulatub kõige lihtsustatumast fundamentalismist kõige subliimsema sufismini, mis väljendub taas raamatutes, kunstiteostes, rituaalides, palverännakutes jne. Räägime judaismist ja mõtleme selle all kõiki selle religiooni ühiskondlikke avaldusvorme, olgu need fundamentalistlikud, ortodoksed, liberaalsed, hassidistlikud või muud. Kuid transpersonaalsuse puhul on meil tegemist isikliku kogemusega, mis võib, aga ei pruugi väljenduda religioosetes terminoloogias. Ja isegi kui see väljendub mõnes religioosetes vormis, võib see sama hästi olla mõni vähem tuntud vorm, näiteks paganlus, animism, polüteism või panteism kui mõni enam tuntud ja paremini organiseerunud religioon. Teiste sõnadega, transpersonaalsus on isikliku uurimisretke sfäär, mitte miski, millega saab ühineda.

Seda aspekti selgitab hästi Joseph Fabry, kes on selle kohta öelnud järgmist:

Selleks, et tervist säilitada või taastada, peame arvesse võtma kõiki kolme dimensiooni. Vaim, nagu keha ja psüühikagi, on osa igast inimesest, mitte ainult religioosete kalduvustega inimesest. Vaimne dimensioon, mida Frankl nimetab *noös*, sisaldab selliseid inimesele ainuomaseid jooni nagu soov mõista tähendust, eesmärgile orienteeritus, loovus, kujutlusvõime, intuitsioon, usk, arusaam sellest, milleks me võime saada, võime armastada väljaspool psühhofüsioloogilist sfääri, võime kuulata oma südametunnistust väljaspool superego diktaati, huumorimeel. See sisaldab ka meie enesest eraldumise võimet, võimet astuda endast välja ja jälgida ennast väljastpoolt ning meie eneseületamise võimet, võimet jõuda inimesteni, keda armastame ja asjadeni, millesse usume. Vaimu sfääris pole me juhitud, meie oleme need, kes juhivad, kes otsuseid teevad.

(Fabry 1980, lk 81)

See on väga hea sissejuhatus transpersonaalsuse kohta ja viib meid veidi lähemale selle mõistmisele.

## *Transpersonaalsus ei ole sama mis vaimsus*

Mis veelgi olulisem, sõna „vaimne” kasutatakse nii ähmases ja üldises tähenduses, et peame kahtlema selle väärtuses. Mõnes märkuses selle raamatu algul on seda sõna kasutatud väga üldises tähenduses, kuid nüüd peame olema täpsemad. Asi on selles, et vaimsus võib olla nii prepersonaalne (hõlmates palju hirmu ja traditsioonilisi uskumusi), personaalne (kuuludes sageli mingisse traditsioonilisse religiooni) kui ka transpersonaalne (meid avades ja edasi viies). 1970. aastate algul kirjeldas Roberto Assagioli transpersonaalset kui „terminit, mille on kasutusele võtnud eelkõige Maslow ja tema koolkond ja mis tähistab seda, mida tavaliselt nimetatakse vaimseks. Teaduslikus mõttes on see parem termin; ta on täpsem ja teatud mõttes neutraalne, kuna viitab sellele, mis jääb tavalisest personaalsest sfäärist väljapoole või kõrgemale. Veel enam, ta aitab vältida segiajamist paljude asjadega, mida praegu vaimseteks nimetatakse, kuid mis esindavad tegelikult pseudo-vaimsusust või parasühholoogiat.” (Assagioli 1991, lk 16)

See toob meid tagasi ekstrapersonaalse sfääri juurde, kust alustasime. Ma arvan, et see on väga oluline, kuna sõna „vaimne” hakatakse tänapäeval üha enam kasutama, paljuski teevad seda inimesed, kes soovivad ähmastada neid eristusi, mida oleme püüdnud siin teha. Kui tahame oma kõnes korrektsed olla, peame kasutama termineid, millel pole liiga palju võimalikke tähendusi.

## **TRANSPERSONAALSUS IGAPÄEVAELUS**

On oluline mõista, et transpersonaalne sfäär on meile juba tuttav. Kui see oleks midagi uut ja võõrast, poleks meil õigust sellest rääkida, välja arvatud väheste asjasthuvitatute ringis. Kuid kuna ta on väga tuttav, on mõttekas märkida, et kõik terapeudid võiksid sellest huvituda. Vaatleme mõningaid kategooriaid, mis meile kõige enam tuntud on.

## Sisehäääl

Paljudel meist on olnud mingi hääle kuulmise kogemus (see võib tulla nii meie seest kui väljastpoolt meid), see hoiatab meid, annab meile vihjeid või eelaimusi, edastab informatsiooni jne. Me räägime „südametunnistuse häälest”. Mõnikord võib see tunduda päris häälena ja mõnikord on ta ähmane tunne, mis on seotud meie sisedialoogiga.

Idee kutsumusest põhineb taolise kutse kuulmisel. Selle sõna algne tähendus on tegelikult „häält kuulma”. Gandhi, nagu paljud teisedki suurmehed, on suuresti toetunud oma sisemisele häälele, nii oma vaimses kui ka poliitilises tegevuses (Chatterjee 1984).

Kaasajal on seda teemat uurinud Myrtle Heery (1989), kes leidis, et kirjeldused sisemise hääle kohta võib jagada kolme kategooriasse:

- Sisemine häääl kui mina ühe osa esindaja.
- Sisemine häääl, mida iseloomustab dialoog, mis juhib inimest sisemisele kasvule.
- Sisemine häääl, mille kaudu avaneb kanal kõrgema mina suunas ja sellest väljapoole.

Esimesse kategooriasse kuuluvad kogemused ei pruugi üldse transpersonaalsed olla, vaid kuuluvad pigem allisiksuste teema juurde. Nagu ma olen mujal pikalt kõnelnud (Rowan 1990), kuulub enamik allisiksusi isiksuse tavalise varieeruvuse piiridesse. Neist enamiku käsitlemiseks ei pea me sisse tooma transpersonaalsuse mõistet.

Teise kategooria puhul on tõenäoline seos transpersonaalsusega suurem, eriti transpersonaalse mina arhetüübi vormis. Sisemine häääl või sisemine tunne võib olla hea suunanäitaja elus ette tulevate valikute puhul.

Kolmanda kategooria kogemused esinesid Heery teatel ainult inimeste puhul, kes tegelevad regulaarselt meditatsiooniga. Need

kogemused näivad minevat kaugemale kui tavaligipäas transpersonaalsusele, millest me siin räägime.

Olukord tundub seega olevat järgmine: sisemise hääle kogemus võib olla transpersonaalsest tasandist madalamal, ta võib olla tõeliselt transpersonaalne ja ta võib koguni hõlmata kõiki transpersonaalsuse vorme, mida siinses tekstis käsitleme.

### ***Intuitsioon***

Varem tavatseti arvata, et eksisteerib selline asi nagu „naiste intuitsioon”, kuid mida enam seda asja aastate jooksul uuritud on, seda enam on selgeks saanud, et intuitsioon pole seotud ainult ühe sugupoolega.

Tundub, et eksisteerib mitut tüüpi intuitsiooni, mis erinevad üksteisest üsna suurel määral. Vaatleme neist kuut, arvestades võimalusega, et neid võib vabalt rohkem olla. Igaüks neist näib hõlmavat erinevat arusaama minast, nii et meil ei saa olla seda liiki intuitsiooni enne, kui meil on välja kujunenud selle tasandi mina. Kõigi nende puhul võime kokku puutuda ebatavaliste avastuste või ennustustega.

### ***Lapsmina***

Sel teadvuse tasandil pole fantaasia ja reaalsus alati väga selgelt eristunud. Fantaasia võib olla väga elav ja emotsionaalne ning inimene võib teha reaalses maailmas toimuva kohta järeldusi, mis tegelikult kehtivad rohkem tema enda fantaasias. Kuid väike laps võib olla väga vastuvõtlik, ta teab, kui miski on halvasti, olgugi, et ta ei oskaks öelda, mis täpselt.

Varasemates staadiumides ei pruugita fantaasiat välisilmas rakendada, kuid hiljem ilmnevad nad mängu vormis. Selline mäng võib mõnikord saada püsiva väljenduse maalimise, meisterdamise või isegi kirjutamise kujul. Teised inimesed muutuvad osaks sellest

fantaasiast, sellest mängust, ja me ei tee erilist vahet nendega seotud asjadel ja meie endiga seotud asjadel. Klassikaliseks näiteks on väike laps, kes alati teab, mida beebi öelda tahab.

Intuitsioon võib sel tasandil muutuda väga intensiivseks, kuna on vähe piiranguid, sest ei teata, mis loogiliselt peaks reaalne olema; sel tasandil on rohkem võimalusi kui hiljem. Barjääride eemaldamise ja lapsemeelse olekuga on võimalik sellele intuitsioonitasandile tagasi minna ja paljud loomeinimesed seda teevadki.

### ***Maagiline mina***

Sel tasandil kasutame intuitsiooni oma üksilduse ja eraldatuse eitamiseks, et hirmu ja ärevust eemale peletada. Sageli kasutatakse rituaalset laadi tehnikaid, mis loovad või taastavad ühenduse ja suhtluse teiste inimestega. Need rituaalid on seotud mingi grupiga ja just grupi vajadused on selle tasandi intuitsiooni võtmeks. Seda laadi intuitsiooni esineb tihti perekonnas. Intuiitiivne inimene häälestab ennast grupiga ühele lainele, tajub konkreetses vormis grupi hirme ja vastab neile. Mõnikord kasutatakse sel eesmärgil transsi minekut – transsi, mille puhul inimene muutub rohkem grupi osaks ja võib väljendada grupi kinnismõtteid. Ilmsed seestumis- või poltergeisti-juhtumid võivad olla selle tasandi väljendused. See on müstiline osadus (*participation mystique*), mida esineb primitiivsete hõimude juures ja mõningates kogukondades, näiteks Sitsiilias. Meie kultuuris võivad selle vormi võtta hea grafiti, kaasakiskuvad kõned, popmuusika, sildid ja edukad reklaamid.

### ***Rolli mängiv mina***

Sel tasandil on intuitsioon suunatud kasutamisele või rakendamisele, et inimene võiks leida oma niši ühiskonnas. Intuitsiooni kasutatakse üht või teist liiki sotsiaalsete hüvede saavutamiseks. Rõhk näib siin olevat probleemide lahendamisel. Fantaasiat fantaasia pärast ei pooldata ja püütakse alla suruda. Võib olla märke in-

tuitsioonist kui ego teenistuses olevast regressioonist alateadvusse. Aga seda võidakse näha ka kui üleemeelist nähtust, sensitiivsust või ebatavalist võimet. Tavaliselt siiski vaadeldakse siin intuitsiooni kui midagi, mis on täiesti taltsutatud ja ühiskonna teenistuses. Paljud teaduslikud avastused tulenevad selle tasandi intuitsioonist. Suur rõhk on tehnikatel; lõpuks moodustavad need tehnoloogia, mille saab ära pakkida ja maha müüa. Intuitsioon on lihtsalt veel üks oskus, mida õppida, veel üks roll, mida mängida.

### ***Autonoomne mina***

Sel tasandil nähakse intuitsiooni kui kõige kesksema mina väljendust. See on miski, millega saab täiesti samastuda ja mida selles mõttes saab omada – „Mina = minu intuitsioon”. Algul võib rõhuasetus endiselt olla probleemide lahendamisel, kuid siis tuleb sageli mängu spontaansem lähenemine. See tähendab, et võime seda vaadelda kui intuitsiooni transpersonaalse käsitluse algust. Autonoomne mina on piirialaks eelmise mina argipäevamaailma ja järgmise mina transpersonaalse maailma vahel. See võib mõnikord olla negativistliku varjundiga ja võib tekkida küsimus: „Kellel seda vana tobedat mõtlemist tarvis on?” Kuid sagedamini näib selle tasandi intuitsioon olevat sõltumatu, mitte positiivne ega negatiivne. Siin seostatakse intuitsiooni sageli loovusega. Endiselt võidakse kasutada tehnikaid (näiteks *rapoor*-lähenemine NLP-s [*rapoor* märgib olukorda, mil kaks inimest on „ühel lainepikkusel” – tlk]), kuid tavaliselt on need tehnikad ise välja mõeldud või isikupärasel viisil olemasolevast materjalist kokku pandud. Igal juhul inimene, kes asub sellel tasandil, improviseerib elus ettetulevates tegelikes situatsioonides. Ta võib vastata inimestele, kellega ta kohtub, värskete, uhiuute arusaamadega asjadest.

### ***Alistunud mina***

Sel tasandil nähakse intuitsiooni tavaliselt mina-välisest allikast lähtuvana. Tuleb teha mõningaid samme, et avada ennast sellele allikale,



mida võib kogeda nii sisemise kui välisena; kuid kui kord on tehtud otsus avaneda, seisneb ülejäänul pigem aktsepteerimises kui tegutsemises. Sellest allikast võib mõelda kui inspiratsioonist, muusast, arhetüübist, jumalannast või millest iganes. Sel tasandil on võimalik juhendada allikast, mis võib suuresti aidata situatsioonides, kus tuleb valida „teha” ja „mitte teha” vahel ning olla vastuvõtlik teatud energiatele. Võib esineda kogemusi, milles tajutakse end teispoolsuse kanalina. Võib olla või mitte olla huvi probleemide lahendamise vastu. Lahendamiseks tehakse mingi valik probleemidest – mõni probleem pole lahendamist väärt või selle lahendamine võib koguni kahju tuua. Tuntakse soovi sellist rakendamist väärida. Kogu see jutt käib subtiilse tasandi ehk selle teadvusetasandi kohta, kus enamik transpersonaalset teraapiat toimub.

### ***Intuitiivne mina***

Sellele järgneb veel üks aste, mille puhul inimene on täielikult lahustunud teispoolsuses ja sellega samastunud – saavutanud sellega selgelt tajutava ühtsuse meditatsiooni ja/või palve kaudu. Sel tasandil võib inimene näiteks öelda: „Ma olen intuitsioon. Intuitsioon on ületanud minu minasuse. Mind ei huvita probleemide lahendamine – ma isegi ei näe ühtki probleemi.” Siia kuuluvad sellised asjad nagu ilmutus ja transtsendentsus. See tasand on selgelt transpersonaalne; me vaatleme seda lähemalt edaspidi. Igatahes on huvitav harjutus proovida läheneda mistahes probleemile selles vaimus, et tegelikult probleemi ei ole. See võib mõnikord aidata näha kogu asja hoopis teistsugusest vaatenurgast ja tegutseda konstruktiivsemalt.

### ***Veel mõtteid***

Mulle näib, et see analüüs aitab lihtsamalt selgitada, miks intuitsioonist rääkides nii palju lahkarvamusi esile kerkib. Kui inimes-te teadvuse tasandid on nii erinevad, pole mingi ime, et tekib lahkarvamusi. Sellised erinevused põhilistes eeldustes võivad minna väga sügavale ja neid võib olla väga raske avastada.

Muidugi on ahvatlev, kuid minu arvates lubamatu neil teemadel lahmida, öeldes umbes midagi sellist, nagu: „Ma ei asu ühelgi neist tasanditest, ma lendlen nende vahel.” Ma ei usu, et mina oleks selliseks liblikalikuks lendlemiseks võimeline – sellised avaldused on enamjaolt kas enesekaitse või enesepettus. Muidugi, olles jõudnud mingile tasandile, on inimesel endiselt juurdepääs eelnevatele tasanditele; kuid madalamalt tasandilt ei pruugi tingimata olla juurdepääsu kõrgemale. Iga tasand paikneb järgmise sees. Juba mainitud terminitest lapse tasand ja maagiline tasand on prepersonaalsed, rollimängu ja autonoomne tasand on personaalsed ning alistunud ja intuiitiivne tasand on transpersonaalsed arenguastmed.

Pärast nende erinevate lähenemiste olemasolu tunnistamist oleks absurdne küsida: „Jah, aga mis on siis ikkagi intuitsioon?” Näib olevat kohane väita intuitsiooni kohta sedasama, mida Hegel on väitnud Jumala kohta: „Idee, mis inimesel on [Tema] kohta, vastab selle inimese ideele minast ja vabadusest.”

Nagu paljud muudki asjad, on ka intuitsioon erinev, sõltuvalt sellest, millisel tasandil me oma psühholoogilis-vaimses arengus oleme – sellest kõneleme detailsemalt edaspidi. Madalamatel tasanditel kaldub intuitsioon nagu emotsiooni olema üsna juhuslik asi, mis tuleb ja läheb ilma mingi nähtava reeglipärata. Ta lihtsalt tuleb nagu välg ja läheb jälle – meil pole mingit vahendit, mille abil teda kinni hoida.

Autonoomsel tasandil hakkab intuitsioon muutuma regulaarsemaks ja usaldusväärsemaks ning sellest saab peamine viis maailma tajumiseks. Wilber (1980) nimetab seda tasandit visioonloogika tasandiks ning me kasutame nüüd hoopis rohkem sümboloid ja kujundeid, selle asemel, et kogu aeg sõnadele toetuda. On tunne, et meil pole vaja teada, miks või kuidas me asju intuiitiivselt tajume, täpselt samuti, nagu meil pole vaja teada, kuidas näeme päikeseloojangut või kuidas tõstame kätt.

Alistumise tasandil astub intuitsioon täielikult oma õigustesse ja sellest saab peamine viis teiste inimestega suhtlemisel. Sel tasandil

võime oma soovi kohaselt intuitsioonile häälestuda, selle sisse või välja lülitada, täpselt samuti nagu avame ja sulgeme silmi, kuulame midagi või jätame selle tähelepanuta. See muutus on seotud avarama määratlusega oma piiridest ja hinge tasandi avanemisega.

Intuitiivseid kogemusi näib olevat vähemalt kolm: esimene neist on tunne, mida saab väljendada järgnevalt: „Ma tean, aga ma ei tea, miks.” See on see, mida sageli nimetatakse eelaimuseks. Madalamatel tasanditel tundub see ebamugavana, just nagu poleks meil õigust teada midagi ilma korraliku tõestuseta, mis seda teadmist kinnitab. Sageli me ei usalda selliseid intuitiivseid teadmisi, pidades neid fantaasiateks või kujutlusteks, mida nad muidugi mõnikord ongi. Kuid edasise arengu käigus õpime eraldama usaldatavaid intuitiivseid teadmisi fantaasiast, lihtsalt seda võimet rohkem rakendades. Terapeutidele on juurdepääs sellele alale muidugi väga kasulik.

Teist tüüpi intuitsiooni võib väljendada sõnadega: „Mul on tunne, et see on õige” – see „tunne” tuleb üliteadvusest (mida hiljem üksikasjalikumalt käsitleme) ja see puudutab tõesust ja valikut. Ka see võib muidugi juhtuda igal tasandil, kuid ainult transpersonaalsel tasandil võime tahtlikult sellele häälestuda. See tähendab, et peame täiesti kavatsuslikult häälestama end kõige terviklikumale ja avaramale vaatele, mis meil võib olla. Kui meil pole selle „suurema pildiga” ühendust, võime liiga kergesti illusioonide ohvriks langeda. Kui hoiame sidet oma kõrgema, transpersonaalse minaga, siis võime olla kindlad, et meie intuitsioon ühtib ülima headusega.

Kolmandat tüüpi intuitsiooni võib kirjeldada sõnadega: „See teadmine tuli mulle nagu välg selgest taevast” – nagu juba mainitud, võivad selletaolised intuitiivsed kogemused madalamatel tasanditel esineda väga harvade ja juhuslikena, kuid autonoomsel tasandil ja sellest kõrgemal võivad nad sisaldada olulisi äratundmisi või välgatusi millestki, mis tundub olevat intuitiivne plaan kõige kõrgemal tasandil.

Autonoomsest tasandist madalamal võib mistahes tüüpi intuitsioonile ligi pääseda kas otseselt, hea muusika ja kunstiteoste kaudu või mõnel õige kummalisel ja ootamatul viisil. Kuid kõrgetel astmetel on see rohkem valiku küsimus.

Goldberg (1983) on nende küsimuste üle pikalt arutlenud. Kõigil juhtudel võib sõnum olla suuremal või vähemal määral mitmetähenduslik. Just nagu Delfi oraakel, võib ka intuitsioon anda ainult osa pildist ja ülejäänud osa tuleb kokku panna teiste vahenditega. Teinekord pole suurt kahtlust sõnumi täielikkuses, kuna ta teadvusse jõudes valgustab seda piisavalt, et anda endast teada täiesti ühesel viisil.

Võib-olla parima raamatu intuitsiooni kohta on kirjutanud Rachel Charles (2004). See on nüüdseks juba klassika ning sisaldab head ülevaadet kirjandusest ja tema enda uurimust. See peaks olema esmane allikas igäihele, kes seda teemat uurib. Autor toob selgelt välja vajaduse ühendada intuitsioon transpersonaalse sfääriga.

## ***Loovus***

Loovus on sarnane intuitsiooniga. Ta võib avalduda kuuel tasandil nagu intuitsioongi ja jällegi võime öelda, et alles viimastel tasanditel saame loovust nimetada tõeliselt transpersonaalseks. Mõnikord on nii loovuse kui intuitsiooni kohta öeldud, et see on üliteadvuslik tegevus, kuid praeguseks on alust uskuda, et see pole mitte alati nii. Raske on pidada lapsmina, maagilise mina või rolli mängiva mina juurde kuuluvat alama astme loomingulisust tõeliselt transpersonaalseks.

Harman ja Rheingold (1984) väljendavad sedasama mõtet, öeldes, et loovusest rääkides peame silmas tervet tegevusspektrit, kus osa tegevusi asub spektri keskel ja on hästi nähtav ning klassifitseeritav loovusena, osa asub infrapunases osas ja esindab

automaatseid reaktsioone, kuid osutub vastavates situatsioonides ainuõigeteks, ning osa asub ultravioletses osas – tõelised vaimsed kogemused, millest aimub jumalikkust. Neid viimaseid võime pidada pärinevateks üliteadvusest – termin, mida kasutas Assagioli ja mida vaatleme järgmises peatükis.

Viisi, kuidas sellele loovuse aspektile läheneda, on selgitanud Rudyard Kipling, kes on öelnud, et *daemon* (loov vaim) aitas tal kirjutada raamatut „Mowgli”. Ta ütleb:

Pange tähele – kui teie *daemon* on kohal, ärge püüdke teadlikult mõelda. Laske end kanda, oodake ja kuuletuge.  
(Tsiteerinud Harman ja Rheingold, lk 34)

Mõnikord kasutan seda oma seminarides. Ma ütlen: „Sulgege silmad. Korrake probleemi olemust omaette kolm korda [selleks ajaks oleme seda probleemi juba tublisti arutanud] ja minge siis mitte-teadmise kohta. Oodake, kuni vastus esile kerkib. See võib tulla lausena, pildina, helina, lõhnana, maitsena või mõnel muul viisil; lihtsalt oodake ja laske sellel ilmuda.”

Sageli on hea alustada mõnda sellist harjutust lõdvestunud olekus ja mitmes raamatus (näiteks West 1975; Harman ja Rheingold 1984; Feinstein ja Krippner 1988) on antud instruktsioone sellisesse seisundisse jõudmiseks. See on täiesti erinev instruktsioonidest, mida kasutavad hüpnotiseerijad, nagu seda detailselt kirjeldavad Karle ja Boys (1987).

Kui ollakse juba jõutud lõdvestunud olekusse, võib kasutada loovasse seisundisse jõudmiseks veidi keerukamat instruktsiooni, nagu seda esitab Shorr (1983). Ta palub inimesel kujutleda kolme väravat, mis tuleb üksteise järel läbida. Mõelge mõnele küsimusele, probleemile või teemale, läbige esimene värav ja vaadake, mis te sealt leiate; läbige teine värav ja vaadake, mis te sealt leiate; läbige kolmas värav ja vaadake, mis te sealt leiate ning rääkige, mida te

näete, teete ja tunnete. Mõni inimene peab läbima ka neljanda värava, enne kui leiab selle, mida vajab.

Võib muidugi teha veel keerukamaid asju. Suurepärane harjutus, mida olen sageli kasutanud, on paluda kliendil, kellel on mingi probleem, muutuda väga väikeseks ja liikuda ringi omaenda kehas, lastes tal samaaegselt kommenteerida oma rännakut ja otsida loomingu- lise paika. Kui ta mõne aja jooksul pole seda leidnud, ütlen talle, et ta on nüüd sissepääsu juures ja püüab sisse piiluda. Siis astub ta loomingu- lisse paika sisse ja kirjeldab, mida ta seal näeb ja tunneb. Siis läheneb talle keegi, kes elab kogu aeg sellises loomingu- lises paigas. Milline see inimene välja näeb? Ta tuleb lähemale ja teda on nüüd võimalik selgemalt näha. Võib-olla klient teab selle inimese nime, kuid ma ei käsi tal seda avaldada. Nüüd palun kliendil samastuda selle loomingu- lise inimesega, üle võtta tema nimi ja identiteet. Siis paneb loomingu- line inimene kirja kümme vastust küsimusele, probleemile või teemaarendusele, millega klient minu juurde tuli. Seejärel palun kliendil tagasi pöörduda ja me arutleme kogu asja üle. Tulemused on mõnikord väga üllatavad ja mõjuvad värskendavalt.

Ühe kõige parema raamatu loovuse kohta on avaldanud Guy Claxton ja Bill Lucas (2004). Nad seostavad loovust tugevalt intuitsiooniga ja väidavad, et mõlemad on seotud transpersonaalsusega. Nad eristavad kõva ja pehmet mõtlemist, kusjuures pehme mõtle- mine on rohkem seotud avatusega, ideede endasse võtmisega.

See toob meid kanaldamise juurde. Inimesed, kes on sellel loovuse tasandil, võivad muidugi sageli öelda: „Ma ei teinud seda ise, ma olin ainult kanaliks.” Õnneks on Jon Klimo kogu seda ala oma raamatus (1988) põhjalikult uurinud; ta väidab, et umbes 80% kanaliseerimistest on täiesti tavaline materjal madalamast või keskmisest alateadvusest (jälle Assagioli terminid), üht-teist on pärit paranähtuste sfäärist (mida me oleme nimetanud ka

ekstrapersonaalseks), kuid on ka materjali üliteadvusest, transpersonaalsest sfäärist.

Võime öelda, et kõige kõrgemal tasandil võime jõuda seliste vaimsete kogemuste sfääri, kus me järsku mõistame, et mingit probleemi polegi. Äkki probleem lihtsalt kaob, sest me näeme kogu situatsiooni hoopis uuel viisil. Ja nüüdseks on selge, et see võib juhtuda tavalise nõustamis- või psühhoteraapiaseansi käigus. Seda ma nimetan „*Transpersonaalsus 2*”.

### *Tipukogemused*

Üks võtmemõisteid, mis on muutnud mõtte transpersonaalsest sfäärist aktsepteeritavamaks, on tipukogemuse mõiste. Kui statistika on korrektne (Hay 1990), on rohkem kui pooltel inimestest, kes seda raamatut loevad, olnud oma elus vähemalt üks tipukogemus.

Tuntud tipukogemuste käsitleja on muidugi Abraham Maslow, kes on paljude aastate jooksul mitmes raamatus selgitanud, mis kogemused need on, millise tunde nad tekitavad ja mida nad tähendavad. Esitan siin ühe tüüpilise näite, mis on võetud D. Hay äsjamainitud raamatust:

Kõndisin üle nurme ja pöörasin pead, et imetleda läänetaevast ja heita pilk reale mändidele, mis tundusid roosal taustal sametiselt mustjatena. Siis muutus taevast pead kohal pardimunakarva rohekas-siniseks ja päike loojus. Ja siis see juhtus. Näis, nagu oleks keegi vajutanud nupule kirjaga „ego” ja lülitanud selle äkitselt välja. Teadvus avardus, et mahutada kõike äsjavaadeldut, et olla see. „Mina” olingi päikeseloojang ja polnud mingit teist „mina”, kes oleks „seda” kogunud. Polnud enam jälgijat ja jälgitavat. Samal ajal „sündis” igavik. Polnud minevikku ega tulevikku, ainult igavikuline hetk... Siis äkki pöördusin tagasi oma normaalsesse teadvusse ja leidsin end endiselt nurmel kõndimas, ajas, mälestusega toimunust.

See sobib hästi juba mainitud Grofi (1979) transpersonaalsuse definitsiooniga.

Niisiis on need sageli tipukogemused, mis võimaldavad meil hinge- ja vaimuilmale pilku heita. Selles mõttes võib neid nimetada ka „piilumiskogemusteks” (*sõnademäng: ingl. k. „peak” – tipp; „peek” – piiluma – tlk.*). Me võime neid kogemusi ignoreerida või kõrgelt hinnata, pidada neid tähendusrikasteks või mõttetuteks, olla nende üle uhked või tunda nende pärast häbi, ühesõnaga, suhtuda neisse, kuidas soovime. Kuid raske on neid unustada.

Ja see toob meid väga olulise aspekti juurde. Nagu varem mainitud, kulgeb meie psühholoogilis-vaimne areng prepersonaalsest läbi personaalse transpersonaalseni. Mitmesugustes peatuspunktides muudame oma arusaama minast ja selle tulemusena näeme maailma erinevalt. Kuid igas staadiumis võib meil esineda välgatuse eelolevast. Tipukogemus on üks näide sellisest välgatusest ja see võib juhtuda igal hetkel. On oluline mõista selle välgatuse mõtet ja Anthony ning tema kolleegid aitavad meid siin jälle:

Termin „välgatuse kogemus”, mille me selles teoses oleme kasutusele võtnud, on mõeldud ego paisumise vastase terminina, rõhutamaks, et suurem osa müstilistest või transpersonaalsetest kogemustest on ainult hetkelised ego-teadvuse-välised välgatused ega hõlma tõelist transformeerumist transtsendentsema, avarama seisundini... Välgatuse kogemus... võib olla transformatsioonieelne ja soodustada vaimset arengut mitmesugusel viisil, eeldusel, et ollakse teadlik sellest, et välgatuse on suhteline, mitte absoluutne, alguspunkt; mitte päralejõudmine; ajutine, mitte püsiv.

(Anthony *et al.* 1987, lk 188)

On raske leida tasakaalu transpersonaalse üle- ja alahindamise vahel. Selles raamatus tuleme ikka ja jälle tagasi küsimuse juur-



de, milline täpselt on transpersonaalsuse staatus ja kui väärtuslik see võib olla. Oma väga põnevas töös leidsid Davis, Lockwood ja Wright (1991), et kõige tavalisemad põhjused, miks inimesed sageli ei räägi oma tipukogemustest ega isegi vihja neile, on järgmised: 1) need on väga erilised, intiimsed ja isiklikud kogemused, mida nad soovivad enda teada jätta; 2) nad kardavad, et neid võidakse alavääristada või neisse põlgusega suhtuda; 3) neid kogemusi on liiga raske sõnades kirjeldada.

Inimene, kes on teinud kõige enam teavitustööd tipukogemuste alal, on Abraham Maslow, nii et vaadagem siinkohal, mis tal nende kohta öelda on:

Kõiki tipukogemusi võib mõista kui tegevuse lõpetatust... geštaltpsühholoogias kui geštaldi sulgumist, Reichi paradigmas kui täielikku orgasmi või absoluutset lõdvestumist, katarsist, kulminatsiooni, kõrghetke, täideviimist, tühendamist või lõpetust.

(Maslow 1968, lk 111)

Enamikul meist on olnud hulk tipukogemusi, kuigi me pole neid alati nii nimetanud. Kauni päikeseloojangu vaatamisel või eriti liigutava muusikapala kuulamisel tekkivad reaktsioonid võivad viia tipukogemusteni. Maslow' järgi põhjustavad tipukogemusi tavaliselt intensiivsed, inspireerivad sündmused. „Tundub, et ükskõik milline tõeliselt suurepärane või täiuslik kogemus... võib kujuneda tipukogemuseks” (Maslow 1973, lk 175). Enamiku inimeste elu täidavad pikad suhtelise tähelepanematuse, osaluse puudumise ja isegi igavuse perioodid. Vastandina sellele on tipukogemused kõige laiemas mõistes hetked, mil me oleme maailma sügavalt kaasatud, sellest põnevil ja sellesse sulandunud.

Kui laseme sellel juhtuda, võib see sündida väga tavaliste kogemuste käigus. Tanzer (1967) on leidnud, et sünnitus võib olla võimas tipukogemuste allikas, kui ema laseb tal seda olla; on leitud

võimalusi, kuidas emale seda õpetada. Valuliku ja pingelise kogemuse asemel oli neil emadel sageli hoopis „vaimustav müstiline kogemus, isegi religioosne kogemus – valgustus, ilmutus, mõistmine” (Maslow 1973, lk 183).

Selle kogemuse võib saada sporti tehes, tantsides, mistahes füüsilise tegevuse käigus, kuid see võib juhtuda ka intellektuaalse tegevuse käigus. Maslow rääkis paljude kuulsate teadlastega nende tööst ja jõudis järeldusele, et tipukogemused on kõige loomingulisemat tüüpi teadlasele väga olulised:

Ta elab nende imeliste hetkede nimel, mil probleem laheneb iseeneest, mil ta järsku näeb asju läbi mikroskoobi sootuks erineval viisil – ilmutuse, valgustuse, selguse, mõistmise, ekstaasi hetked. Need on talle eluliselt olulised.

(Maslow 1973, lk185)

Muidugi, me peame laskma sellel kogemusel aset leida. Maslow (1970) rõhutab, et on täiesti võimalik tõugata need kogemused endast eemale, neid eitada ja ignoreerida. Mäletan, et lugesin ühte artiklit mingis Secular Society väljaandes, kus kirjeldati kellegi matka. Ühel hilisel pärastlõunal sõitis too mees rattaga mäetipul ja märkas küla all orus. Sel hetkel läksid pilved laiali, päikesekiir langes kirikule ja kallas selle valgusega üle. Kogu küla näis olevat kõige imelisemal viisil valgustatud ja see kandus üle kogu orule. Loo autor märkis, et hetkeks oli tal kiusatus tunda aukartust, kuid siis otsustas ta kiiresti, et parem on hakata ööbimiseks valmistuma. See mees kuulus kindlasti nende hulka, keda Maslow nimetab tipueitajateks.

Väga võimsad tipukogemused on suhteliselt haruldased. Luuletajad on neid kirjeldanud kui ekstaasihetki, religioossed inimesed kui müstilisi kogemusi. Maslow puhul sisaldavad kõige kõrgemad tipud „äätetute avaruste avanemise tunnet, tunnet, et oled ühtaegu võimsam ja abitum kui iial enne, tohutut ekstaasi-, imestuse- ja

aukartusetunnet, aja- ja ruumitaju kadumist” (Maslow 1970, lk 164). See seostub meie arusaamaga transpersonaalsest. Võib öelda, et seda tüüpi tipukogemus võib lasta meil transpersonaalsele sfäärile vähemalt hetkeks pilku heita.

Ka psühhoterapias võib esineda tipukogemusi; need on tavaliselt, kuid mitte alati seotud katarsisega. Siin on üks näide sellistest juhtumitest:

Keset psühhoterapiaseansi koges see 25-aastane vallaline naine, pärast õhupuuduse tunnet ning ja tuimust ja kihelust kätes ja jalgades, järsku hirmu, karjus õudusest, tema keha püüdis taganeda ja põgeneda. Ta üritas katta kätega nägu ja silmi, otsekui ei tahaks ta näha talle avanevat vaatepilti. Kui tal paluti oma kogemusest rääkida, kirjeldas ta tunnet, nagu seisaks ta sünge kuristikus, pimedas tühjuse äärel, mis näib talle ähvardava ja ohtlikuna. Ta püüdis asjatult põgeneda, ära minna, kuid tundis end lõksus olevat, polnud mingit kohta, kuhu ta saanuks minna, kust see pimedus poleks talle vastu vaadanud. Kui ta oli nähtut kirjeldanud, küsiti talt, kas see koht on talle tuttav. Ta vastas, et kogemuse üldine olemus on tuttav, kuid mitte üksikasjad. Tundus, nagu teaks ta, et elab kogu aeg selle tühjuse serval, ta kirjeldas mitmesuguseid kompulsivseid viise sellest eemalehoidmiseks. Tal oli endiselt hääle kaudu kontakt terapeudiga, kes julgustas teda uurima seda pimedust ja tühjust nii põhjalikult kui võimalik; seda ta ka tegi, laskudes aeglaselt ja ettevaatlikult, nagu roniks alla mööda järsku kaljuseina. Kui ta jõudis kohani, kus polnud enam millestki kinni hoida, julgustati teda endasse uskuma ja hüppama. Pärast hetkelist kõhklust ta tegigi seda. Tema hirmunud ja pinges nägu löi järsku heameelest ja rõõmust särama. Hingetuna rääkis ta sellest, kuidas ta lendab, tunneb end vaba ja tohutu-suurena, rõõmus iseenda, oma sügavike ja oma kõrguste üle.

(Wong ja McKeen 1980, lk 306)

See tundub olevat üsna selge näide tipukogemusest ja siit ilmneb, et terapeudi tegevus, mis seda soodustas ja võimaldas, oli määrava

tähtsusega. Maslow arendas oma teooriat veel edasi, märkides, et on võimalikud ka platoon-kogemused, mis esindavad uut ja sügavamat maailma nägemise ja kogemise viisi. See hõlmab põhjalikku muutust suhtumises, muutust, mis mõjutab kogu inimese maailma-vaadet, inimene hakkab väärtustama maailma ja saavutab intensiivsema teadlikkuse sellest. Siit võime jätkata, nagu Wilber (2000) selgitab, muutuse tekkeni teadvuses, nii et uus teadvuse tasand omandatakse, selle muster muutub nüüd meie püsivaks osaks. On siiski oluline mõista, et see pole pidev olek – me tahame ikka veel ka palju igapäevasemaid asju kogeda – vaid pigem olek, mida võime vajaduse korral igal hetkel esile kutsuda.

On kerkinud küsimus, kas tipukogemusi võib soovi korral tahtlikult esile kutsuda. 1970. aastatel tavatses üks seminaride läbiviija lubada tipukogemusi kõigile inimestele, kes tema nädalalõpuseminaridest osa võtavad. Selle üle võib muidugi naerda, aga kuidas on lugu LSD, meskaliini, psilotsübiini ja teiste hallutsinogeenidega? Pahnke (1971) viis läbi ühe eksperimendi psilotsübiini kasutamiseks. See oli hoolikalt korraldatud topeltpimekatse, kus vabatahtlikud jagati gruppidesse, kellele anti enne Suure Reede jumalateenistust tablette. Pool katses osalenud inimestest said psilotsübiini, teisele poolele anti platseebot (nikotiinhapet). Keegi ei teadnud, kellele mida anti, kuni koodid hiljem dešifreeriti. Tulemused olid vapustavad: kaheksal kümnest noormehest, kellele oli antud hallutsinogeenset ainet, esinesid müstilised kogemused, nagu neid klassifitseeriti klassikalise müstikat käsitleva kirjanduse põhjal koostatud hindamisvahendi alusel. Ühelgi kontrollgruppi kuuluval inimesel polnud ligilähedaseltki nii sügavat kogemust.

Üllataval kombel avaldati kaksikümne viis aastat hiljem uurimus, mis põhines intervjuudel nende inimestega, kes olid sellest eksperimendist osa võtnud. Leiti, et inimestel olid need müstilised kogemused ikka veel meeles, nad hindasid neid kõrgelt ja kogemused olid avaldanud märkimisväärset mõju nende elule.

Kõik psilotsübiini saanud inimesed leidsid, et see kogemus oli märkimisväärselt mõjutanud nende elu positiivses suunas ja nad väljendasid oma rahulolu sellises eksperimendis osalemise üle. Eksperimendi mõju, millest neis aastaid hiljem läbi viidud intervjuudes räägiti, oli enamasti seotud elu ja looduse suurema väärtustamisega, sügavama rõõmutundega, suurema pühendumisega kristlikule teenistusele või mistahes muule kutsumusele, mida inimene oli otsustanud järgida, ebatavaliste kogemuste ja emotsioonide suurema väärtustamisega, suurema sallivusega teiste religioossete süsteemide vastu, sügavama meelerahuga keeruliste kriiside puhul ning suurema solidaarsus- ja samastumisvõimega võõraste rahvaste, vähemuste, naiste ja loodusega seoses.

(Doblin 1991, lk 14)

See on märkimisväärne leid ja sellest järeldub, et kõigi psühhedeelsete ainete seotud uurimuste paaniline keelamine oli viga.

Sama suurejoonelisi tulemusi võivad anda surmalähedased kogemused. John Wren-Lewis kirjeldab surmalähedast kogemust, mis sai talle osaks Tais ja mille tulemusena ta jõudis seisundisse, mida ta kirjeldab järgnevalt:

Ma lihtsalt sisenesin sellesse – või pigem ma olin see – ajatu, ruumitu tühjus, mis mingil kirjeldamatul viisil oli täidetud eluga – peaaegu käegakatsutav pimedus, mis samal ajal kuidagi kiirgas. Kui püüdsin hiljem selle kirjeldamiseks sõnu leida, meenus mulle rida Henry Vaughani müstilisest luuletusest „Öö”: „On Jumalas – arvab mõni – pimedus sügav ja sillerdav”.

(Wren-Lewis 1991, lk 5)

Ka tema puhul ei kadunud see kogemus kuhugi. See oli seisund, mis viibis kusagil tagaplaanil ja mida võis alati meenutada.

Aukartusega segatud inimestuse tunne on samaaegselt ka täieliku enesest-mõistetavuse ja tavalisuse tunne, see on umbes nagu „kõige-Suurest-Pimedusest-pidevalt-olemisest-tulemisest-ime” polekski midagi enamat või midagi vähemat kui „lihtsalt asjade olemise viis”. Sellest perspektiivist vaadatuna oleks termin *muutunud* teadvuses seisund täielik väärnimetus, kuna seisund, milles ollakse, on täiesti tavaline. Pigem tundub minu varasem seisund, nii-öelda „tavaline” inimteadvus esindavat tegelikku muutust – kõrvalekallet normist, silmaklappidega inimese ähmastatud olekut, milles kehameel elab absurdses illusioonis, et ta on eraldiseisev individuaalne üksus, mis vastandub kõigele muule.

(Wren-Lewis 1991, lk 6)

See kõlab juba nagu kõrgem vaimse arengu aste, mitte madalamad astmed, mida me siin peamiselt käsitleme, sest selles ei ole enam mingeid sümboleid või kujundeid, millest rääkida.

Ma arvan, et Wren-Lewis kogemuse sügavuse ja pikaajalisuse põhjus peitub tema varasemas suurepärasel ettevalmistuses eneseteadlikkuse arendamise näol. (Ta oli tegelnud grupitöö, teraapia, meditatsiooni ja palvetamisega.) Hegel on minu arvates seda üsna hästi sõnastanud:

Selles protsessis, mida ennast loov vaim läbib sellel teel, mida mööda ta liigub, on erilisi hetki; kuid tee ise pole eesmärk ja vaim ei jõua eesmärgile ilma teed läbimata. Ta ei ole kohe algul eesmärgi juures; isegi täiuslikem peab eesmärgini jõudmiseks läbima sinna viiva tee.

(Hegel 1974, 1. kd., lk 75)

Tundub, et traumaatilised kogemused võivad olla viimaseks õlekõrreks juba aimatava protsessi käimalükkamises. See on võib-olla põhjuseks, miks katarsist kasutatakse nii paljudes teraapiavormides, nii vanades kui ka tänapäevastes. Mul oli hiljaaegu kogemus ühe kliendiga, kes oli mitu kuud üsna hästi hakkama saanud, kuid

siis jõudis ummikseisu. Ühel päeval sattus ta autoõnnetusse, mille käigus ta oleks äärepealt surma saanud – ja pärast seda tundis ta end hoopis teisiti: ta justkui teadis, kes ta on ja milleks ta on. See oli läbimurre, mida me oodanud olime ja see toimus suurepäraselt. Varsti pärast seda läksid meie teed lahku, nii et ma ei tea, kui kaua see kestis.

Samuti tundub olevat tõsi, et kui inimesel on mingi vaimne kogemus, milleks ta pole valmis, võib see ikkagi toimida välgatusena millestki eelseisvast, inspiratsioonina teel püsimiseks. Mille suhtes ma aga tahaksin tõsiselt hoiatada, on arvamused, et mõnest astmest võib lihtsalt üle hüpata. Mulle tundub, et sageli püütakse rollimängimise staadiumist hüpata alistunud oleku staadiumisse, ilma et vahepeal läbitaks autonoomset astet. Selle tulemusena tekib „vaimseid“ inimesi, kes pole teraapia käigus tegelnud omaenda isikliku prügiga ja on seetõttu üsna ohtlikud. Wren-Lewis oli iseenda kallal üsna palju tööd teinud ja seetõttu oli ego paisumise oht märkimisväärselt vähenenud. Samuti oli ta, määratluste kohaselt, mis on esitatud raamatus „Vaimsed valikud“ (*Spiritual choices*, Anthony, R., Ecker, B., Wilber, K. (toim.), 1987, New York: Paragon House), seotud religioosse distsipliiniga, mis õpetab inimesele teatud õppetunde alandlikkuse kohta, nagu kõik suured religioonid oma parimal kujul seda teevad. Mõnel inimesel, kellel on olnud välgatuse kogemusi või ka tõeliselt sügavaid vaimseid kogemusi, ei ole seda distsipliini ja sellistel juhtudel on vaimse kõrkuse oht väga suur.

Kui me liigume ühest vaimse teadlikkuse staadiumist teise, toimub tõeline nihe. Mul on hetkel siiski selline tunne, et iga selline läbimurre tundub lõplikuna. Ma usun, et see on põhjus, miks vaimsete õpetajate omavahelised suhted nii halvad on: kõik mõtlevad, et teised pole ikka jõudnud selle tõelise, tegeliku ja lõpliku kogemuseni, vaid neil on olnud mingi madalam kogemus. Sellega analoogne tunne valitseb psühhoterapeutide hulgas, kus igaüks arvab, et teistel pole olnud seda kõige tähtsamat mõistmist või läbimurret.

2. peatükis (joonis 2.4) on näha, kuidas me aste-astmelt edasi liigume, õppides ikka enam ja enam, kuni teatud hetkeni, mil me järsku langeme sootuks teise seisundisse. Minu tugev veendumus on, et KÕIK läbimurded toimuvad just sel viisil: ALATI tundub, et langeme millessegi täiesti teistsugusesse, kus eelnevalt omandatud teadmised ja reeglid ei kehti. Seetõttu peame olema väga ettevaatlikud, et MITTE ARVATA liiga palju ühest läbimurdest, et mitte arvata, nagu oleks see nüüd täielik, lõplik ja kõikehaarav. Võib-olla võiks kohandada Kanti maksimi, kus ta ütleb midagi umbes sellist nagu „Soovi õnne teistele inimestele ja kohustusi iseendale.” Minu versioonis kõlaks see: „Austa teiste inimeste läbimurdeid, aga ole ettevaatlik iseenda omade hindamisel.”

Liiga äkki või jõuliselt toimuvate vaimsete kogemustega kaasnevad ohud ja raskused on välja toodud 7. peatükis.