

STANISLAV GROF

Iⁿ

euⁿ

iy

g

Heilung durch veränderte
Bewußtseinszustände.

Ein Leitfaden

KÖSEL

Inhalt

Einleitung 9

I. Dimensionen des Bewußtseins: Eine neue Kartographie der menschlichen Psyche 17

A. Die sensorische Barriere und die analytisch-biographische Ebene 20

B. Die Begegnung mit Geburt und Tod: Die Dynamik perinataler Matrizen 25

1. Die erste perinatale Grundmatrix: Das amniotische Universum 32
2. Die zweite perinatale Grundmatrix: Kosmisches Verschlungenwerden und Ausweglosigkeit 37
3. Die dritte perinatale Grundmatrix: Der große Kampf vor Tod und Wiedergeburt 43
4. Die vierte perinatale Grundmatrix: Tod und Wiedergeburt . 5 3

C. Jenseits des Gehirns: Transpersonale Dimensionen der Psyche 63

1. Erweiterung des Erlebens innerhalb der »objektiven Realität« und der Raum-Zeit 72
 - a. Überschreiten der räumlichen Grenzen 72

Erfahrungen der Zweieinigkeit 72 - Identifikation mit anderen Personen 74 - Gruppenidentifikation und Gruppenbewußtsein 77- Identifikation mit Tieren 80 - Identifikation mit Pflanzen und botanischen Prozessen 84 - Erfahrungen der Einheit mit der Gesamtheit des Lebens und der Schöpfung 87 - Identifikation mit toter Materie und anorganischen Prozessen 89 - Planetarisches Bewußtsein 93 - Außerirdische Erfahrungen 95 - Identifikation mit dem gesamten physikalischen Universum 97 - PSI-Phänomene, in denen die Grenzen des Raums überschritten werden 97

b. Überschreiten der Grenzen der linearen Zeit	102
Embryonale und fötale Erfahrungen 103 - Ahnen-Erfahrungen 108-	
Erfahrungen, die sich auf die Existenz der Rasse und des Kollektivs	
beziehen 111 - Erinnerungen an frühere Inkarnationen 114- Phyloge-	
netische Erfahrungen 128 - Erfahrungen, die sich auf die Evolution	
des Planeten beziehen 130 - Kosmogenetische Erfahrungen 130 -	
PSI-Phänomene, in denen die Grenzen der Zeit überschritten werden	
132	
c. Physische Introversion und Verengung des Bewußtseins	136
Organ-, Gewebe- und Zellbewußtsein 136	
2. Erweiterung des Erlebens über die Grenzen der »objektiven	
Realität« und der Raum-Zeit hinaus.	138
Spiritistische und mediumistische Erfahrungen 139 - Energetische	
Phänomene des feinstofflichen Körpers 144 - Begegnungen mit	
tierischen Geistern 149 - Begegnungen mit geistigen Führern und	
übermenschlichen Wesen 153 - Besuche anderer Universen und	
Begegnungen mit ihren Bewohnern 155- Erfahrungen, in denen man	
an Handlungsabläufen aus Mythos und Märchen teilnimmt 157 -	
Begegnungen mit einzelnen guten und bösen Gottheiten 160 - Begeg-	
nungen mit universellen Archetypen 164 - Intuitives Verstehen	
universeller Symbole 168 - Kreative Inspiration und prometheischer	
Impuls 171- Begegnungen mit dem Weltenschöpfer und Einblicke in	
die Erschaffung des Kosmos 173 - Die Erfahrung kosmischen Be-	
wußtseins 175 - Die supra- und metakosmische Leere 179	
3. Transpersonale Erfahrungen psychoider Natur.	180
a. Synchronistische Verbindungen zwischen Bewußtsein	
undMaterie.	183
b. Spontane psychoide Ereignisse.	186
c. Intentionale Psychokinese.	191
4. Revolutionäre philosophische Aspekte transpersonaler Er-	
fahrungen.	195

II. Neue Perspektiven in der Psychotherapie und der Selbsterforschung 201

A. <i>Prinzipien der holotropen Therapie.</i>	201
1. Therapeutische Auswirkungen des intensiven Atmens	
(Pneumokatharsis).	207
2. Das Heilpotential der Musik	222

3. Gezielte Körperarbeit	235
4. Das allgemeine Vorgehen bei der holotropen Therapie . . .	242

*B. Effektive Mechanismen der Heilung und Persönlichkeits-
transformation.* 263

1. Intensivierung konventioneller therapeutischer Mechanis- men	266
2. Dynamische Verlagerungen in den Steuerungssystemen der Psyche	273
3. Das therapeutische Potential des Tod- und Wiedergeburt- prozesses	278
4. Therapeutische Mechanismen in transpersonalen Erfahrun- gen	281
5. Heilung als Schritt auf dem Weg zur Ganzheit	283

*C. Möglichkeiten und Ziele der Selbsterforschung mit Drogen
oder anderen Methoden.* 298

1. Emotionale und psychosomatische Gesundung	299
2. Die Suche nach befriedigender Lebensgestaltung	310
3. Das Streben nach Spiritualität und letzter philosophischer Erkenntnis.	318

**III. Anhang: Psychedelika in Psychotherapie und Selbst-
erforschung** 329

1. Psychedelische Pflanzen und Substanzen	329
2. Die Verwendung von Psychedelika in Ritus und Therapie. .	336
3. Prinzipien der LSD-Psychotherapie.	344

Literatur.	353
--------------------	-----

Register.	361
-------------------	-----