

# THC, BEWUSSTSEIN, SPIRITUALITÄT, RELIGION. EINE ÜBERSICHT

**Hast du schon mal eins geraucht und dich irgendwie spiritueller gefühlt? Vielleicht auf eine positive, aber schwierig in Worten auszudrückende Art verbundener mit dir selbst, deiner Umgebung? Oder du kennst jemanden, dem ein Joint wortwörtlich göttlich eingefahren ist?**

Vielleicht nicht, aber wahrscheinlich hast du schon mal von konsumierenden Rastas oder Hindus gehört, welche Cannabis als Geschenk des Universums oder ähnlich lobpreisen. Als was wird Spiritualität definiert, wie hängt THC damit zusammen und wie generiert man mit Hilfe unseres geliebten Moleküls eine individuelle spirituelle Erfahrung? Schauen wir mal...

## **THC – eine psychoaktive Substanz**

Der Wirkungsmechanismus der ca. 60 bekannten Cannabinoide ist in seiner Gesamtheit weiterhin wenig verstanden. Wir wissen, dass unser Körper seine eigenen Endocannabinoide herstellt, zum Beispiel Anandamid und dass diese an entsprechenden Rezeptoren im ganzen Körper andocken. Etwa so wie Schlüssel, welche nur in ihre zugehörigen Schlüssellöcher passen. Das Ganze nennt sich Endocannabinoidsystem. Für uns ist primär interessant, dass konsumierte externe Cannabinoide an dazu passenden Rezeptoren im Hirn andocken, z.B. Delta-9-Tetra-Hydro-Cannabinol, kurz THC am CNR1 Rezeptor. Dies führt, ebenfalls im Hirn, zu veränderter Ausschüttung diverser Neurotransmitter und damit zu einem veränderten Bewusstseinszustand – es fährt ein, mehr oder weniger, seit Tausenden von Jahren bei Millionen von Menschen auf der ganzen Welt.

THC ist also **psychoaktiv**, dass heisst es führt zu einer Veränderungen der Psyche und des Bewusstseins eines Menschen. Unsere Stimmung, Wahrnehmung, das Denken und Handeln findet mindestens temporär verändert in alternativen Bahnen statt, von subtil kaum wahrnehmbar bis tiefreichend heftig.

Via «psycho-aktiv» kann man zumindest begrifflich eine Brücke zur Spiritualität schlagen. Das Wort «Psyche» leitet sich aus dem altgriechischen Wort für Atem, Hauch ab, was auch mit Leben und Geist gleichgesetzt wurde. Diese Worte finden wir auch bei der Begriffsdefinition von Spiritualität im folgenden Abschnitt.

## **Spiritualität kann vieles sein**

Die oben genannte durch THC ausgelöste Bewusstseinsveränderung kann von spiritueller Art sein und beispielsweise das Erleben einer spirituellen Erfahrung überhaupt erst ermöglichen, vereinfachen oder vertiefen. Jeder von uns hat wohl seine individuelle Vorstellung davon, was damit gemeint ist. Stell dir doch kurz selbst die Frage, was du persönlich unter den Begriffen spirituell beziehungsweise Spiritualität verstehst, bevor du dir die nachfolgenden «offizielleren» Definitionen reinziehst...

Als Wort existiert Spiritualität erst seit gut hundert Jahren und wird je nach Zeit und Ort, Wörterbuch, kulturellem Kontext oder Verwendungsabsicht unterschiedlich definiert.

Wikipedias Zusammenfassung lautet wie folgt: «Spiritualität (von lateinisch spiritus = Geist, Hauch bzw. spiro = ich atme) bedeutet im weitesten Sinne Geistigkeit und kann eine auf Geistiges aller Art oder im engeren Sinn auf Geistliches in spezifisch religiösem Sinn ausgerichtete Haltung meinen.» Eine sehr offene Definition.

Eine Untersuchung der Spiritualität des deutschen Psychologen R. Sponzel kommt zum ebenfalls eher offenen Schluss, dass «jeder Mensch seiner Natur nach spirituell (geistig) ist, sofern er Sinn und Wert sucht. Spiritualität ist weder eine eigentlich esoterische noch religiöse Praktik, sondern eine grundlegende Dimension des Menschseins. Damit ist Spiritualität auch kein Reservat von Gurus, Religionsstiftern, Propheten oder Priestern, sondern von jederfrau.» Die Bedeutungsinhalte der Spiritualität sind nach Untersuchungen von Prof. Dr. med. A. Büssing und Kollegen «vom weltanschaulichen Kontext abhängig, beziehen sich aber immer auf eine immaterielle, nicht sinnlich fassbare Wirklichkeit (Gott, Wesenheiten, Kräfte), die dennoch erfah- oder erahnbar

ist (Erwachen, Einsicht, Erkennen) und die der Lebensgestaltung eine Orientierung gibt. Zu unterscheiden sind hier eine suchende Haltung von einer glaubend annehmenden bzw. einer wissend erkennenden Haltung.» Eine deutlich engere Sicht mit Fokus auf das, was ausserhalb der sagen wir mal durchschnittlich tagtäglichen normalo-Wirklichkeit noch existieren könnte, das transzendente, eine potentielle Metaebene, Matrix-mässig...

Als Übergang zu praktischeren Aspekten der THC-Spiritualität in den nächsten Abschnitten, nach so viel regenbogenfarbener Theorie eine Zusammenstellung verschiedener Ausdrucksformen der Spiritualität. Mit Hilfe von Fragebogenkonstrukten konnten nach A. Büssing und Kollegen mindestens sieben Faktoren differenziert werden:

- 1 Gebet, Gottvertrauen und Geborgenheit
- 2 Erkenntnis, Weisheit und Einsicht
- 3 Transzendenz-Überzeugung
- 4 Mitgefühl, Grosszügigkeit und Toleranz
- 5 Bewusster Umgang mit anderen, sich selbst und der Umwelt
- 6 Ehrfurcht und Dankbarkeit
- 7 Gleichmut und Meditation

Fazit: Die «offiziellen» Definitionen, das Verständnis und die Ausprägungen von Spiritualität sind sehr offen und unterschiedlich, und das ist ja auch o.k. so. Festzuhalten ist auch, dass Spiritualität und klassische Religiosität im individuellen Fall zwar überlappen können, aber nicht müssen. Die Teilnehmer des Mitgliederevents zum Thema umschrieben Spiritualität ergänzend unter anderem folgendermassen: Das Schöne im Leben annehmen; etwas, das alles irgendwie verbindet; Kosmisches; bewusst tagtäglich nachhaltiger leben.

## **Gruppenspiritualität**

Nach einer reichlichen Dosis Begriffsdefinitionen und einigen biochemischen und psychologischen Grundlagen der THC-beeinflussten Spiritualität, wenden wir uns

jetzt denjenigen Menschen zu, welche das Ganze organisiert oder in Gruppen praktizieren. Nach einer Übersicht schauen wir uns eine kleine Auswahl genauer an. Cannabis wird ohne Anspruch auf Vollständigkeit von diesen Gruppen im spirituellen Rahmen verwendet: Seit langem Hindus, Sikhs, Tibetanisch Tantrische Buddhisten, Muslime, Schamanen und Heiden. Ab dem zwanzigsten Jahrhundert die Rastafari und diverse meist kleinere religiöse Gruppierungen, als eine Art Dachverband verschiedener Gruppen die THC Ministry mit Niederlassungen in diversen Länder, weiter Gnostische Christen, The Church of the Universe, The Way of Infinite Harmony, The Cannabis Assembly, The Church of Cognizance, Ethiopian Zion Coptic Church etc. und gemäss Wikipedia auch die Sinagogue of Satan. Diverse Bibelstellen sollen auf die Verwendung von Cannabis hinweisen – wirklich einig ist man sich jedoch nicht, man bewegt sich hier wohl streng wissenschaftlich gesehen auf Indizienebene.

Schauen wir uns doch mal die **Rastas** an. Viele der weltweit ungefähr eine Million zählenden Mitglieder der Rastafari Bewegung gebrauchen Cannabis als Teil von Gottesverehrung, Bibelstudium und Meditation. Die Bewegung wurde in den 1930er Jahren in den Slums von Jamaika gegründet, basierend auf Marcus Garvey's Prophezeiung und Philosophie. Es gibt keine offiziellen Publikationen, Kirchengebäude oder Führer und jede individuelle Gruppe oder Person ist autonom. Es ist nicht bekannt, seit wann genau Rastas Cannabis als etwas Heiliges betrachten, aber seit spätestens Ende der 1940er Jahre wird Rastafari mit Cannabisgebrauch assoziiert. Rastafari sehen Cannabis als sakramentale und extrem nutzbringende Pflanze, welche mit dem in der Bibel erwähnten «Tree of Life» (Baum des Lebens) gleichgesetzt wird. Neben vielen anderen und in Anlehnung an eine Bibelstelle, welche Cannabis allerdings nicht beweisbar erwähnt, meinte auch Bob Marley «The herb ganja is the 'healing of the nations'» [Johannes Offenbarung 22.2] - Gras vereint die Völker der Welt – schafft Weltfrieden. Das Rauchen von Cannabis aus «chalices» genannten, langen Pfeifen ist integraler Bestandteil der «Reasoning Sessions»: Treffen, bei welchen die Rastas das Leben gemäss ihrer Perspektive diskutieren («to reason»: über etwas nachdenken, erörtern, begründen, schlussfolgern, vernünftig reden oder urteilen). Cannabis hat ihrer Meinung nach die Kapazität den Konsumierenden die Wahrheit, die Dinge wie sie wirklich sind, klarer vor Augen zu führen. Und so treffen sie sich immer und immer wieder, im Bestreben sich der Wahrheit Schritt für Schritt zu nähern. Ihrer Meinung nach bringt sie THC auch näher zur Natur sowie zu Haile Selassie, dem verstorbenen äthio-

pischen Kaiser mit Geburtsnamen Ras Tafari Makonnen (daher Rastafari...), welcher als wiedergekehrter Messias und lebendiger Gott («Jah») auf Erden verehrt wird. Bevor aus einer Pfeife geraucht wird, wird diese denn auch immer «His Imperial Majesty», also Selassie, gewidmet. Obwohl es nicht zwingend erforderlich ist Cannabis zu konsumieren um Rasta zu sein, finden doch einige dass dies als Teil ihres Glaubens regelmässig zu erfolgen habe. Nach Rastaphilosophie ist «Cannabis der Schlüssel zu einem neuen Selbstverständnis, dem Universum und Gott – es ist das Vehikel zu kosmischem Bewusstsein» und verbannt alles Schlechte aus dem Herzen...

Es wird vermutet, dass die Einwanderung hunderttausender **Hindus aus Indien** in die Karibik Anfang des 20. Jahrhunderts das sakramentale Cannabisrauchen nach Jamaika gebracht haben könnte. Begeben wir uns doch zumindest geistig gleich dorthin... Om shanti.

In keinem anderen Land auf der Welt ist Cannabis und sein Gebrauch so tiefgründig in der Kultur verankert wie in Indien und dies auch heute noch, trotz vorhandenen, je nach Region unterschiedlich streng umgesetzten (Teil-)Verboten. Wohl kein Zufall; als mutmasslicher **Ursprung** der Hanfpflanze gilt das Gebirgssystem Himalaya entlang dem nordindischen Grenzgebiet. Der Hinduismus ist die anzahlmässig grösste Religion und gleichzeitig Lebensart des Landes und mit ungefähr einer Milliarde Gläubigen nach dem Christentum und Islam die drittgrösste weltweit. Die den Ursprüngen zugrundeliegenden Schriften, die Veden, sind etwa 3'500 Jahre alt. Das Wort Hindu leitet sich vom Fluss Indus ab, welcher von Tibet im Himalaya via Kashmir durch Pakistan fliesst und Teil der natürlichen Grenze des indischen Subkontinentes ist, und bezeichnete ursprünglich simpel dessen Bewohner. Es existieren verschiedene Glaubensrichtungen mit recht unterschiedlichen Schulen und Ansichten, und es gibt auch keine zentrale Institution, die Autorität für alle Hindus hätte. Für den persönlichen Glauben haben jedoch religiöse Lehrer (Gurus) oft einen grossen Stellenwert. Die meisten Gläubigen gehen davon aus, dass Leben und Tod ein sich ständig wiederholender Kreislauf (Samsara) sind, sie glauben an die Reinkarnation, an dessen Ende die Erlösung steht (Moksha, stark verwandt mit dem bei uns bekannteren Begriff des buddhistischen Nirvana). Diese ist traditionell über vier Hauptwege (Yogas) erreichbar, Teil dieser ist auch Meditation, potentiell unterstützt durch beispielsweise THC. Der Hinduismus gilt als Zwischending von polytheistischer und monotheistischer Religion, da alle Götter – je nach individueller Glaubensausrichtung – Ausdruck des einen höchsten, oft

ganz einfach aus dem hinduistischen Götterangebot selbstgewählten, persönlichen Gottes sind, oder aber auch Ausdruck des unpersönlichen, formlosen, kosmischen Bewusstseins, der Weltseele, des ultimativen absoluten unendlichen ewig Wirkenden, aus welchem alles entsteht und welches auch alles ist, nicht wirklich mit Worten beschreibbar, da es die menschliche Vorstellungskraft übersteigt, genannt Brahman. Brahman wird durch die hinduistische Trinität, die drei Hauptgötter Brahma (Schöpfer), Vishnu (Erhalter) und Shiva (Zerstörer-Umformer, der THC-Assoziierte) repräsentiert, welche sich gegenseitig bedingen. Das Sanskrit Symbol «Om» oder «Aum», welchem man auch bei uns z.B. als Tattoo oder Kettelhänger begegnet, repräsentiert ebenfalls Brahman, beziehungsweise dessen transzendenten Urklang und gilt als umfassendstes und erhabenstes Symbol der hinduistischen Metaphysik.

Während das «Sein» in westlicher Vorstellung innerhalb des **Denkbaren** liegt, sehen die Hindus den viel entscheidenderen Teil des Lebens im **Nicht-Denkbar**, dem, was bei uns gemeinhin «Mystik» genannt wird. Unter anderem zum Beispiel Tantra und Yoga, aber auch psychoaktive Substanzen, allen voran THC, ermöglichen ihnen den Zugang zu diesen Räumen, die aus ihrer Sicht keine Fluchträume vor der Realität, sondern göttliche Sphären sind, frei von Ego und erstarrten Vorstellungen. Nach diesen Grundlagen wenden wir uns wieder der Praxis zu.

Der Shivaismus, für dessen Anhänger **Shiva** (wörtlich «der Gütige») als der höchste aller Götter gilt, hat in Indien Millionen von Verehrern und Tausende von Tempeln und Klöstern. Hier, ausserhalb der Trinität, verkörpert Shiva alles, Schöpfung und Neubeginn ebenso wie Erhaltung und Zerstörung. Er wird mit spirituellem Cannabisgebrauch assoziiert. In vielen hinduistischen Tempeln wird zu seinen Ehren Bhang, ein Milch- oder Joghurt-Getränk mit THC und Gewürzen, zum Teil auch mit Stechapfel verfeinert, regelmässig bei Ritualen konsumiert. Die Gottheitsstatuen werden mit rotem Zinnober bemalt, sodann setzen sich die Gläubigen einen roten Punkt auf die Stirn – das dritte Auge. Trommelmusik und Mantren erleichtern den Übergang in die andere Welt. Es ist auch üblich, Bhang während eines Hochzeitsfestes in gemässigerem Rahmen zu trinken, vielleicht etwa so wie bei uns Alkohol.

Die **Sadhus**, Mönche, welche sich einem religiösen, teilweise streng asketischen Leben verschrieben haben, sind bekannt dafür aus Chillums Charas, handgeriebenes Haschisch, zu rauchen. Und dies zum Teil annähernd permanent, auch hier um den

## WMS Technik, Zitat

«Die Art der durch Marijuanakonsum erzielten Resultate werden primär durch die gesetzte Absicht oder den Fokus bestimmt. Dies sollte man und frau sich jederzeit vergegenwärtigen. Spirituelle Absichten produzieren spirituelle Resultate, wohingegen unfokussierte oder chaotische Absichten zu vergleichsweise wenig führen. Deshalb sollte frau sich vor dem Konsum die klare Absicht vor Augen führen, welche Effekte man denn erzeugen möchte, jenseits des gewöhnlichen 'stoned' Zustandes. Was im Folgenden beschrieben wird, ist eine einfache Prozedur, ein erstes Experiment, eine Übung, ein Beispiel dafür, was wiederholbar durch THC Konsum erlebt werden kann.

**1** Vergegenwärtige dir die Absicht 'das High zu erforschen', bevor du konsumierst. Mit Erforschen ist detailgetreues Beobachten und gleichzeitiges Fokussieren darauf, higher und higher zu werden, gemeint.

**2** Nimm einen Zug und behalte in ruhig und entspannt in der Lunge.

**3** Behalte die Moleküle in der Lunge und beobachte wie sich das High von dieser aus bemerkbar macht und sich im Körper ausbreitet. Achte besonders auf das Gefühl in der Herzgegend.

**4** Atme ruhig aus und bleibe auf den High Zustand fokussiert, welcher jetzt in Körper

und Geist präsent ist. Lass Gedanken weiterhin wegdriften bis zu dem Punkt, an dem nur das Bewusstsein eines Highs verbleibt. Sei dir bewusst, dass du reiner Geisteszustand sein kannst, im Gegensatz zu einem Zustand von sich abfolgenden Gedanken.

**5** Wisse, dass das High etwas Heiliges ist. Es ist eine Chance für unlimitierten persönlichen Gewinn und das High als solches zu sehen, eröffnet dir die Türen zu diesem Potential. Bleibe auf das High fokussiert und wenn dich Gedanken ablenken, kehre zu diesem Fokus zurück. Dadurch, dass sich der Geist nur auf das High konzentriert, verstärkt er dieses noch mehr.

**6** Das High ist zu diesem Zeitpunkt höher als es ursprünglich war. In anderen Worten, die Intensität der Gefühle und der Level der Energie verstärkt sich mehr und mehr. Dies passiert, weil alles, worauf sich der Geist konzentriert, verstärkt wird. Lass dich davon nicht überwältigen. Bleibe entspannt und schaue, wie weit oder tief du das 'High erforschen und auskundschaften' kannst. Nimm eventuell einen zweiten oder dritten Zug, ohne den Fokus zu verlieren. Du wirst es körperweit spüren, aber vergegenwärtige dir speziell die Gefühle in der Herzgegend, dem Kopf und an der Basis der Wirbelsäule. Verbleibe während mindestens zwanzig Minuten in diesem Zustand.

Was genau vollbringt denn diese Prozedur?

Sie eröffnet einen 'Eintrittspunkt in eine völlig neue Welt' der 'bewussten Erfahrung der Möglichkeit' des 'bewussten (Zusammen-) Arbeitens mit dem High bzw. einem veränderten Bewusstseinszustand'. Sie gibt einen Eindruck davon, was mit dem richtigen Fokus alles erreichbar ist und ermutigt zu meditieren. Solche Übungen motivieren die Leute auch weitere Experimente zu unternehmen, indem sie bewusst verschiedene Absichten mit THC-Konsum verbinden. Die geschilderte Methode ist nur eine von vielen Arten das 'High zu bereisen' (traveling the high), wie wir es nennen.

Was für Resultate kann man unter Anwendung der beschriebenen Technik erwarten? Viele. Wenn ich eine gekürzte Liste schreiben würde, enthielte diese folgendes: Mit weniger THC ein viel höheres High erreichen, welches auch länger anhält. Inneres Bewusstsein, Selbstbewusstsein wird gefördert, sowie ein Gefühl von Errungenschaft und persönlicher Disziplin. Es werden oft spirituelle Offenbarungen erlebt, Bewusstseinszustände wie z.B. 'Christus-Bewusstsein' oder man spürt in seinem Innern einfach ein verstärktes Gefühl der Liebe und des Wohlwollens. Eine Einführung in die Praxis der Meditation wird erreicht, die Inhalierete Substanz dient dabei als Zentrum des Fokus.»

Zur Praxis siehe Kasten Seite 5.

meditativen Zustand im Sinne Shivas zu vertiefen und so spezifische spirituelle Ziele zu erreichen (Sadhana).

Als letzte Vereinigung nach Rastas und Hindus beleuchten wir die relativ junge, im Jahr 2000 von Roger Christie in den USA gegründete «Hawai'i Ministry of Cannabis Sacrament» oder kurz **THC Ministry**. Diesem religiösen Ministerium (Lat. Minister: Diener) mit sehr eigenständigen Ablegern in etwa der Hälfte der US-Staaten sowie Kanada, Australien, den Niederlanden und England, und etwa 30'000 Mitgliedern in 41 Ländern, welche sich auch als Cantheisten oder Cannabisten bezeichnen, ist Cannabis und sein Gebrauch im Sinne des Wortes Sakrament heilig, eine «sichtbare Form einer unsichtbaren gnadenvollen Realität», ein «botanischer Messias». Die Organisation beruft sich auf antike Weisheiten und moderne Wissenschaft und vertritt die Meinung, Cannabis sei das ursprüngliche Hauptsakrament der meisten Religionen, namentlich auch des Christentums. Das Ministerium sieht die Kultivierung und den Genuss von Cannabis als fundamentales gottgegebenes Menschenrecht, geschützt durch eine Ergänzung der US Verfassung, dem «First Amendment», oft zitiert, wann

immer es in den USA um grundlegende Rechte und Freiheiten geht. International beruft man sich auf den inhaltsverwandten Artikel 18 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte, welcher ebenfalls die Religionsfreiheit und namentlich auch deren Ausübung, zum Beispiel im Rahmen von Kulthandlungen, schützen soll. Schutz seiner Mitglieder vor Repression, ein «religiöses Schutzschild», scheint denn auch ein Hauptanliegen zu sein, v.a. in den USA. Neben telefonischer Unterstützung, E-Mails, Gesprächen und einem aktiven umfassenden Forum auf der US Homepage dient dazu ein «Sanctuary Kit» (Zufluchts-Set), bestehend aus Mitgliedsbescheinigungen aller Art und einer 130-seitigen Dokumentation, erhältlich gegen eine Spende von 250 Dollar, welche präventiv und im Falle rechtlicher Konflikte helfen soll. Mitglied kann jedefrau aber auch via Amsterdamer Homepage, ohne irgendetwas zu bezahlen, werden. Die Mission beinhaltet auch die «Befreiung der Hanfpflanze und des Geistes aller Menschen». Ein organisiertes Praktizieren des Glaubens ist zumindest via Homepage nicht ersichtlich. Das THC Ministerium Amsterdam, welches Hawaii als aktives globales Hauptquartier abgelöst zu haben scheint, hält seine Mit-

glieder zu spirituellem und meditativem Einsatz des Cannabis Sakramentes an, und glaubt, dass dieser die Seele entwickelt, Frieden schafft, die spirituelle Empfänglichkeit erhöht, heilt und sieht im Teilen des Sakraments eine spirituelle Übung im zwischenmenschlichen Umgang.

## Der individuelle Trip

Spirituelle Verwendung, Experimente und Übungen unterstützt durch THC, im persönlicheren Rahmen, lassen viel Raum für Kreativität und wenn alles einigermassen richtig läuft, ist man bereichert um Erkenntnisse, Erlebnisse und Erfahrungen der wertvolleren Art. Wie bei anderen psychoaktiven Substanzen empfiehlt sich auch hier ein bewusster Umgang unter Berücksichtigung von **MindSet** (dein momentanes Befinden) und **EnvironmentalSetting** (bewusst gewählte Umgebung, evtl. inklusive «Trip-Sitter»), um den Alltagsnutzen zu maximieren, ergänzt um **PostIntegration**, die nachträgliche Integration deiner Erkenntnisse in deine bisherige Lebenserfahrung, z.B. in Form von Besprechen, Erzählen, Aufschreiben, Malen, Musizieren, Tanzen etc. oder einfach bewusstem Erinnern, Verinnern und Reflexieren des Erlebten. Hier einige Ideen, Techniken und Erfahrungen.

Beginnen wir mit einer Technik beschrieben im 1989 publizierten Artikel «Resurrection of the Higher Self» (das Wiedererwachen des höheren Ich) der WMS «**World Mind Society**», einer spirituell-intellektuellen Organisation mit der Devise «we are one», welche eine radikalere Evolution des menschlichen Bewusstseins und daraus folgend menschlicher Handlungen anstrebt, in Richtung einer besseren Welt für alle, mit Hilfe von unter anderem Ehrlichkeit, Bildung, Meditation und Bewusstseinsweiterung. Für Details siehe deren Webpage. Hier die inhaltlich möglichst unmodifizierte Übersetzung des praxisrelevanten Abschnittes (siehe Kasten Seite 4).

Generell setzen die eigene Absicht, Phantasie und Kreativität die Grenzen des Erleb- und Ausprobierbaren. **Meditationstechniken** verschiedenster Art eignen sich besonders gut, um spirituelle Erlebnisse zu erzeugen. Etwa das Fokussieren des Geistes nur auf die Atmung. Aber auch Kombinationen von THC mit sanften Körperübungen oder zum Beispiel Yoga sind empfehlenswert. Ausgewählte Musik sei als weiteres Hilfsmittel empfohlen. Dass Spiritualität mit oder ohne THC auch ein psychotherapeutisches Potential hat, scheint klar. Jeder muss hier selbst herausfinden, was ihm oder ihr liegt und passt und was nicht, und wie weit er oder sie gehen bzw. fliegen will.

In den Weiten des Internets finden sich übrigens individuelle TripReports beinahe wie Sand am Meer, **Reiseberichte** von Psychonauten aus den Tiefen des nichtmateriellen Kosmos, welche auf den Treibstoff THC (und selbstverständlich auch anderen Substanzen...) setzen.

#### Outro

Damit schliesse ich diesen als informelle Übersicht gedachten Text und hoffe, er hat euch was gebracht. Das Thema ist weit, offen, komplex und man könnte sich noch lange damit beschäftigen. Seit ich Anfangs Juli mit schreiben begonnen habe sind innerhalb weniger Tage mein Schwiegervater gestorben und meine zweite Tochter auf die Welt gekommen. **Tod und Leben**, beides Ereignisse, die aus meiner Sicht auch spirituelle Fragen beinhalten. Insofern passte für mich das Zusammenstellen dieses Textes zeitlich gut zu dem, was um mich herum und in mir vorging. Aber dies ist eine andere Geschichte...

Der Harvard Professor, Psychologe, Autor und Psychedeliker der ersten Stunde, Timothy Leary, sagte mal «Question Authority and Think for Yourself» - denke für dich selbst, hinterfrage Autorität. Bleibt also konstruktiv **kritisch** und hinterfragt frei, was und wann immer ihr euch danach fühlt, einschliesslich dieses Textes.

#### WMS Technik praktiziert

Zum Abschluss ein kleiner Report aus einer persönlichen Erfahrungen unter erstmaliger Anwendung der im Kasten Seite 4 zitierten WMS Technik:

«Kurz zusammengefasst und ohne abwertend zu sein – es war sehr entspannend, geil und schön, aber eine ganz neue oder fremde Welt habe ich nicht bereist, 'klassische' tiefe spirituelle Enthüllungen blieben aus. Das mag unter anderem daran gelegen haben, dass ich zum Zeitpunkt der Reise ziemlich müde war, dass ich es zu dem Zeitpunkt einfach nicht gebraucht habe oder warum auch immer.

Auf einer Gymnastikmatte vollzog ich ruhig ein paar Körperübungen, Liegestützen, Bauchmuskeln, Dehnen, Kopfdurchbluten etc. Danach ging ich kurz nach draussen, betrachtete die Sterne am Himmel, die Natur und vergegenwärtigte mir meine ungefähre Position im materiellen Universum, die brodelnde Erde unter mir, mit ihr als Teil der Milchstrasse durch die Weiten des Weltalls treibend.

Mit den WMS-Technik-Vorsätzen machte ich mich ans Werk und inhalierte. Geschlossene Augen, meinen Körper sehe ich als Ansammlung fraktalartiger Dreiecke in den Farben rot, grün und schwarz. Ich werde geil und fange im Geiste an mit einer Bekannten rumzumachen. Gedanken zu einer Erwerbstätigkeit in einer gemeindeansässigen Firma machen sich breit, ich schweife ab in erotische Fantasien mit einer Nachbarin. Verspüre eine leichte Verspannung in der Bauchgegend und massiere sie weg.

Meine erste Erotikphantasie kehrt zurück und gibt mir als spirituelle Reiseleiterin Anweisungen. Ich befinde mich in einem vertikalen Tunnel, selbe Farben wie die Körperfragmente am Anfang. Sie sagt mir, ich soll mich fallen lassen, was ich tue, easy, schliesslich nicht mein erster Tunnel. Checkback in die Wohnungsrealität. Mir fällt die Schönheit unserer Orchideen auf, ein Zitat eines Freundes meldet sich 'Wir sind Natur, die sich selbst betrachtet'.

Ich verliere den Fokus und denke darüber nach, was im letzten Monat so passiert ist. Fokus zurück und wieder geil. Meine Frau kommt aus dem Schlafzimmer mit dem neugeborenen Kind zum Wickeltisch. Windeln wechseln. Meine Herausforderung ist,

trotz dieser 'Windelstörung' locker zu bleiben und keine ungeduldigen, negativen Gefühle zu entwickeln, was gut geht.

Ich gehe rüber, unsere kleine Tochter greift meinen Zeigefinger und ich bin völlig weg vor Liebe zu ihr, fühle mich völlig auf sie eingetuned, verbunden, und nehme sie sehr herzlich wahr, alles andere ist ausgeblendet und weit weg. Später wieder auf dem Sofa, die Erotikphantasie fällt mich als Sexzombie an, alles bestens.

Ich denke, dass ich dies eigentlich täglich so oder ähnlich tun könnte, diese bewusste, meditative, leicht THC-unterstützte Übung, die bestimmt gesund für Körper und Geist ist und via verstärkte Assoziationen gute Ideen produzieren könnte für den Alltag – Alternativen aufzeigen, wie man seine Ziele umsetzen könnte. Ca. 30 Minuten im Trip. Ich spinne den Gedanken, dass wenn es so etwas wie das gutgesinnte Göttliche gäbe, und man mit diesem locker kooperativ kommunizieren würde, potentiell super Alltagsideen und schlussendlich eine 'perfekte' Welt resultieren würde – na ja, in Alkoholkreisen würde dies wohl als Schnaps-idee bezeichnet, hm, mal schauen.

Jedenfalls masturbiert sich meine Geistesgeliebte ihre geile Pussy und ich lecke sie dazu und sie kommt, die geile Frau. Mein ganzer Körper ist wieder mal angenehm fragmentiert, so duplo-lego-mässig in den türkis-gelben Farben meiner nicht weit von mir brennenden Lieblings-Mosaik-Kerze.

Ich entscheide mich mal ein kurzes Nickerchen zu machen, um mich zu erholen und dann wieder geistig einzuchecken, so 40 Minuten im Trip. Ich sehe einen rosaroten Vorhang mit Löchern drin in welchen gelbe Planeten hängen, schön, sollte ich vielleicht mal machen. Gedanken Richtung 'Navigiere den geistigen Raum angstlos und bewusst, lass dich von guten Gedanken und Gefühlen leiten, sei fokussiert wenn nötig'.

Bin weiterhin müde, eine Stunde unterwegs, nehme noch einen zweiten Zug, zu viel, verhuste ihn und hier werden meine handschriftlichen Notizen definitiv unlesbar schnörkelig, ich entziffere noch das gross hingekritzelte Wort 'Musik' und knapp zwei Stunden nach Erstinhalation hab ich mir noch einen dritten Zug gegönnt, keine weiteren Notizen oder Erinnerungen, zufrieden gelöst in den Schlaf.»

Ach ja... Eine persönliche Bitte: Startet wenn möglich keine blutigen Glaubenskriege und es wäre schön, wenn ihr neben allem anderen, was bei euch läuft, so gut ihr könnt dazu beiträgt, die Welt vor Schlimmerem zu

bewahren... .Danke und macheds guet!

Weitere **Infos** siehe:  
[www.hanflegal.ch/thcspirit](http://www.hanflegal.ch/thcspirit)