

Den heliga svampen

Användandet av medicinsvamp för botande,
harmoni, utveckling och insikt.



Nätverk för Psykedelisk Forskning



Den Heliga Svampen

1. Inledning



Naturfolkens shamaner har en mycket gammal tradition att bota sjukdomar med hjälp av sång, dans, musik och olika medicinalväxter. På detta vis kan de bota sjukdomar som västerländsk medicin ännu inte känner till metoder för.

De psykedeliska växterna tillhör de allra kraftigaste och mest verkningsfulla naturmediciner vi känner till. Vi vet att i Kina, Indien och Centralamerika är dessa växters verkan kända sedan över 3.500 år tillbaks i tiden. De betraktas av naturfolken som heliga och anses innehålla gudomliga krafter. Då dessa krafter utnyttjas på rätt sätt kan de vara mycket helande och hälsobringande. Med hjälp av dessa mediciner förändras människans medvetande så att hon får tillgång till kunskaper och insikter om sig själv och sin omgivning. Hon ser helheten och bringas i harmoni med omvärlden.

De heliga växterna anses kunna öppna sinnena för det övernaturliga; andar, gudar och avlidna förfäder. De har använts till att bota en lång rad psykiska och psykosomatiska sjukdomar. De stärker allmäntillståndet både fysiskt och psykiskt. Man blir stärkt i sin personliga utveckling och känner en större livsglädje. Det kan ha en oerhörd betydelse för den som saknar inspiration och livsglädje, men som i övrigt är frisk.

Till de psykiska störningar som botats hör bl.a. depression, neuros, psykos, relationsproblem, sexuella störningar och missbruksproblem. Bland de psykosomatiska problem som är lätta att bota med psykedelisk medicin hör kroniska infektioner, hudutslag, exem, psoriasis, muskel- och ledvärk, migrän, mag- och tarmkatarr, smärtsam menstruation mm.

I detta häfte beskrivs hur de helande krafterna verkar i kroppen och på psyket och hur de ska hanteras för att kunna fungera som helande. Jag hoppas att allt fler får upp ögonen för denna fantastiska medicin och att dessa botemetoder ska kunna bli tillgängliga för alla. Men det handlar inte bara om att ta en medicin. Det är en avancerad metod som kräver erfarna handledare för att positiva resultat ska kunna uppnås. Denna metod beskrivs i kapitel fyra.

Det finns många olika slags psykedeliska substanser. De mest kända är LSD, psilocybin och meskalin. De kan i grunden användas på samma sätt, men här har jag inriktat mig på "den heliga svampen" av två orsaker. För det första finns det en mycket gammal och bevarad medicinsk tradition kring dessa svampar. Därifrån har vi fått mycket värdefull kunskap. Det finns ännu levande shamaner som känner till svampens krafter och hur man handskas med dem. För det andra är svampen en naturmedicin som växer vilt nästan över hela världen. Här i Norden finns en mycket lättillgänglig svamp, Toppslätskivlingen (*Psilocybe semilanceata*). Naturliga substanser är att föredra framför illegala syntetiska, då de senare varierar i kvalitet kraftigt och kan innehålla föroreningar.

Den helande kraften.

I vår kropp flödar livsenergi som hela tiden måste vara igång för att hålla oss vid liv. Enligt den Indiska yogaläran har vi energikanaler som går genom hela kroppen. I dessa flyter livsenergi (prana) ut till kroppens alla delar. Utefter ryggraden har vi sju kraftcentra (chakras) som fungerar som samlingspunkter för energin. Det är energiflödet mellan de olika chakrana som skapar människans aura. Varje chakra vibrerar med ett visst frekvenstal som motsvarar olika upplevelsenivåer i vårt medvetande.

Olika sjukdomar vi har beror ofta på en energiblockering i de kanaler som leder till det drabbade organet. Blockeringen ger ofta upphov till spända muskler. Den har också en psykologisk dimension. Orsaken till själva blockeringen kan vara stress, oro eller att man hindrar känslor och minnen ur det omedvetna att komma till uttryck.

Den psykedeliska medicinen sätter fart på livsenergin i kroppen. När energin får flöda fritt kan alla chakra öppnas upp och man känner sig fullkomlig och ett med allt. Men vanligtvis har vi tjocka lager med nedtryckta känslor och minnen som blockerar och skapar obalans som gör kroppen spänd och mottaglig för sjukdomar.

När medicinen förstärker energierna reagerar kroppen spontant med att förstärka försvarren. Till slut byggs en enorm spänning upp. Plötsligt brister blockeringen och det förträngda väller fram. Det kan vara känslor som härrör från gamla traumatiska minnen. Genom att återuppleva dessa minnen laddas den starka spänning ur som med tiden byggt upp blockeringen.

När hela blockeringen frigjorts flödar livsenergin genom kroppen som en renande flod och det upplevs som en omedelbar lättnad och avslappning, ofta i kombination med visioner av ljus. Kroppen har då uppnått en större inre jämvikt och som resultat kan kroniska sjukdomar försvinna för gott på bara några dagar.

Men detta är bara en begränsad bild av hur den heliga svampen verkar. Hittills har vi tittat på de rent medicinska resultaten. Men svampen kan ge oss kunskap och visdom. På samma sätt som vi på ett fysiskt plan blockerar kroppens funktioner finns även blockeringar på det mentala planet som hämmar oss.

Ofta är vi människor förvirrade i vår konstgjorda värld. Vi ingår i ett destruktivt samhälle där vi sakta håller på att förgifta vår jord och oss själva. För att hinna med så mycket som möjligt på kortast möjliga tid stressar vi tills vi blir sjuka. Men vad är målet med vårt liv? Varför stressar vi för att producera fler och fler varor som vi inte mår bra av? Något driver oss att arbeta hårdare men vi har inte tid att bry oss om varandra. Istället försöker vi utnyttja våra medmänniskor för den egna materiella vinningen.

Teoretiskt så inser vi allihop att vi måste ändra livsstil för att överleva. Men varför händer det då så lite i praktiken? Vi har djupt inprogrammerade kulturella blockeringar som hindrar oss från att ändra vår livsstil. Vi får inte vara avvikande, vi måste ha en viss materiell standard som ger oss status inför andra och så vidare... Eller som Sven Lindkvist uttrycker det: "Vi har redan den kunskap som behövs, det som fattas är bara modet att våga inse den och ta konsekvensen".

De heliga svamparna kan öppna upp portarna till den dolda visdomen och kan därmed ge vägledning hur du ska leva ditt liv för att må bra, uppleva den enkla vardagen med glädje och leva i harmoni med Moder Jord och med dina medmänniskor.

Makt och status ger ingen bestående lycka. Men i den eviga strävan efter mer av detta kan vi arbeta tills vi stupar. Då kan vi lura varandra, leva på andras bekostnad, skövla naturen och försumma våra nära och kära. Vi tar inte hänsyn till när kroppen säger ifrån. Vi för krig mot främmande länder. Detta är något som sitter djupt inprogrammerat i vår kultur sedan tusentals år. Om vi någonsin ska få slut på krig och svält måste vi totalt ändra våra beteendemönster. Innerst inne har alla människor en positiv livskraft. Genom inre visdom visar svampen oss att vi bara är en del av det stora kretsloppet i naturen. Vi måste ingå däri och se den egentliga meningen med våra liv. Detta gör att vi kan välja bort betong, plast och asfalt till förmån för ett levande liv i naturen, i samklang med hela kosmos så som vi är skapta att leva.



Den Heliga Svampen



2. Boteceremonier bland indianer i Mexiko.

Etnobotanikern **R. Gordon Wasson** har varit i Mexiko och deltagit i indianernas ritualer med den heliga svampen. (17) Indianerna

använde svampen på flera olika sätt, men en shaman var alltid närvarande och ledde ceremonierna.

Om någon är svårt sjuk åter shamanen av den heliga svampen. Under natten berättar svampen för shamanen om sjukdomen och om den sjuke kommer att överleva. Svampen berättar om vilka örter och behandlingsmetoder som krävs för att häva sjukdomen. Shamanen kan också få svar på frågor om försvunna familjemedlemmar, var de är och hur de mår. Frågorna måste ställas med "rent hjärta" för att de ska kunna besvaras och man får inte tänka på annat när man ställer frågan.

En svampceremoni, som i Mexiko kallas *velada*, utförs alltid i nattens mörker. Helst i en lugn och ostörd plats utom hörhåll från byn. Ingen obehörig får komma och störa under natten. Ljud från människor och hundar anses störa veladan, däremot anses inte skogens ljud störande. Fågelkvitter och ljudet från vattenfall, åska och regn anses bara ge veladan extra kraft.

En eller två personer som inte tagit någon svamp måste alltid närvara. De fungerar som ordningsmän. De ger viss service och lyssnar på vad som sägs, tar hand om yttre störande händelser och ser till att inga missöden sker med deltagarna.

Shamanen tar också svamp och tar fler svampar än de andra deltagarna. Deltagarantalet varierar från en (shamanen själv) till åtta stycken på en gång. Ytterdörren brukar hållas låst och ingen tillåts bege sig ut i natten.

Under nattens gång utstöter shamanen olika ljud, sjunger, nynnar eller reciterar böner. De sånger som framförs under ritualen har betydelse för att leda visionerna och knyta gruppen fastare samman. Deltagarna måste fasta från frukost men får dricka te och choklad. Under fyra dagar före och efter veladan ska man avstå från alkohol, ägg och sexuella aktiviteter. Gravida kvinnor får aldrig delta. Är man novis informeras man om reglerna i förväg. Det berättas historier om hur illa det går om man bryter mot reglerna, men det sker ingen kontroll och ingen ställer några frågor.

Oftast används svampen *Psilocybe caerulescens* som är större än *P. mexicana* och tre gånger så effektiv. Shamanen som tar flest, brukar ta mellan nio och tretton par svampar. De andra kan ta mellan fyra och sex par. Om *P. mexicana* används tas tre gånger så många.

Dessa ritualer praktiseras bl.a. i *Oaxaca* i Mexiko, i närheten av sjön *Presa Miguel Alemán* som ligger vackert belägen i de höga bergen.

Huichol-indianerna som lever i centrala Mexiko har bevarat sin gamla tradition att göra en årlig peyote-pilgrimsfärd. Under färden, som är vägledad av en shaman, genomför de flera nattliga ceremonier då de intar den heliga kaktusen peyote (*Lophophora Williamsii*).

Under påverkan av peyote och med hjälp av skyddande andar, passerar Huicholerna den mystiska porten, *neirikan*, från den vanliga verkligheten till en transpersonell värld från vilken de får sin övernaturliga kunskap.

Tom Pinkson reste till Mexiko för att delta i Huicholernas pilgrimsfärd (15). Han anlände till staden Tepic, där gruppen väntade på att deras shaman skulle anlända.

Under tiden hittade någon i gruppen en annan helig växt, *Psilocybe cubensis*, som växte på en betesmark utanför Tepic. Svampen var känd som *teonanacatl* av indianerna. Svampen används av indianerna i södra Mexiko på samma sätt som peyote används av Huicholerna - att se bortom den fysiska världen för att upptäcka den andliga verkligheten. I båda fallen var resan till den andra verkligheten helig - att erhålla kunskap om mysterierna om livet och döden.

Svampen plockades och lades in i honung för att de skulle bevaras färska. Nästa dag kom shamanen och de kunde starta sin pilgrimsfärd.

Flera dagar senare, när de slagit läger intill några forntida ruiner, tog de svampen. Tom satt vid elden och tittade på när en kvinna med sina barn värmdes tortillas på kolen. Där satt också Doña Andrea, deras 68-åriga shaman, andliga guide och beskyddare av pilgrimerna. Hon svalde flera svampar och Tom gjorde likadant. Doña Andrea reste sig upp, riktade blicken mot himlen och började be på sitt modersmål. Det var natt och öknens badade i månlyjus. Tårar rullade utmed Doña Andreas kinder och hennes kropp skakade av intensiteten i hennes böner för sitt folk och för livet.

Tom berättar hur han låg vid elden och blev förtrollad av de uråldriga rytmerna, shamanens böner, mat som lagas på uråldrigt vis över den knastrande elden, barn som sover och ett ammande spädbarn. Detta enkla och ursprungliga i livet gjorde honom djupt rörd. Effekterna av svampen började kännas i kroppen, och ökade hans hänfördhet över det vackra han såg. Plötsligt kom en stor reptil någonstans ifrån och intog hans kropp. Nästa ögonblick visste han att han hade omvandlats till reptilen. Precis när han blivit van vid att vara en orm kom en stor örn svepande ner och fångade honom med sina klor. Kroppen vred sig men han kände ingen smärta. Med ormen i sitt grepp lyfte örnen och flög rätt in i himlen tills den smält samman med solens ljus. Hans personliga identitet upplöstes och han var ett med ljuset.

Efter en tid återvände en känsla av personligt medvetande och han återkom till sin kropp som låg intill elden. Doña Andrea, modern och barnen sov. De var ensamma vid den flammande elden. Månen hade förflyttats en bra bit över himlen. Efter den kraftiga upplevelsen föll han i djup sömn.

Nästa morgon vaknade han upp entusiastisk. Han kände tacksamhet för besöken av de två djuren, ormen och örnen, och den undervisning de hade gett honom.

De vandrade vidare till *Wiricuta*, Huicholernas heliga land, en ökenplatå på en höjd av 3,000 meter över havet. Där satt de i en cirkel framför elden hela natten i en ceremoni med sång, böner, trummande och intagande av den heliga "farfar peyote". Den sista natten tillbringades vid en sjö med namnet *La Laguna de Oro de Santa Maria*. Där, i sjön fanns Doña Andreas skyddsande och bundsförvant, sade hon.

Vid skymningen satt Tom försjunken i tankar ensam vid elden. Han kände sig djupt tacksam för de visioner han fått under färden. Samtidigt kände han sig nedtyngd av en del personliga svårigheter han hade i sitt äktenskap. Doña Andrea tittade på honom tyst i flera minuter.

Sedan sa hon skarpt: "Gå och ta en Farfar Peyote och sätt dig vid sjön. Tänd det här ljuset och vänd dig mot bergen där månen går upp och du kommer att se sanningen i det du undrar över". Det gick en rysning genom Toms rygg. Han visste inte om han ville se sanningen utan skydd av sina psykologiska försvar. Han trodde på vad hon sa, att om han gjorde som hon sa skulle han möta sanningen ansikte mot ansikte. Han var rädd för vad han kunde få se.

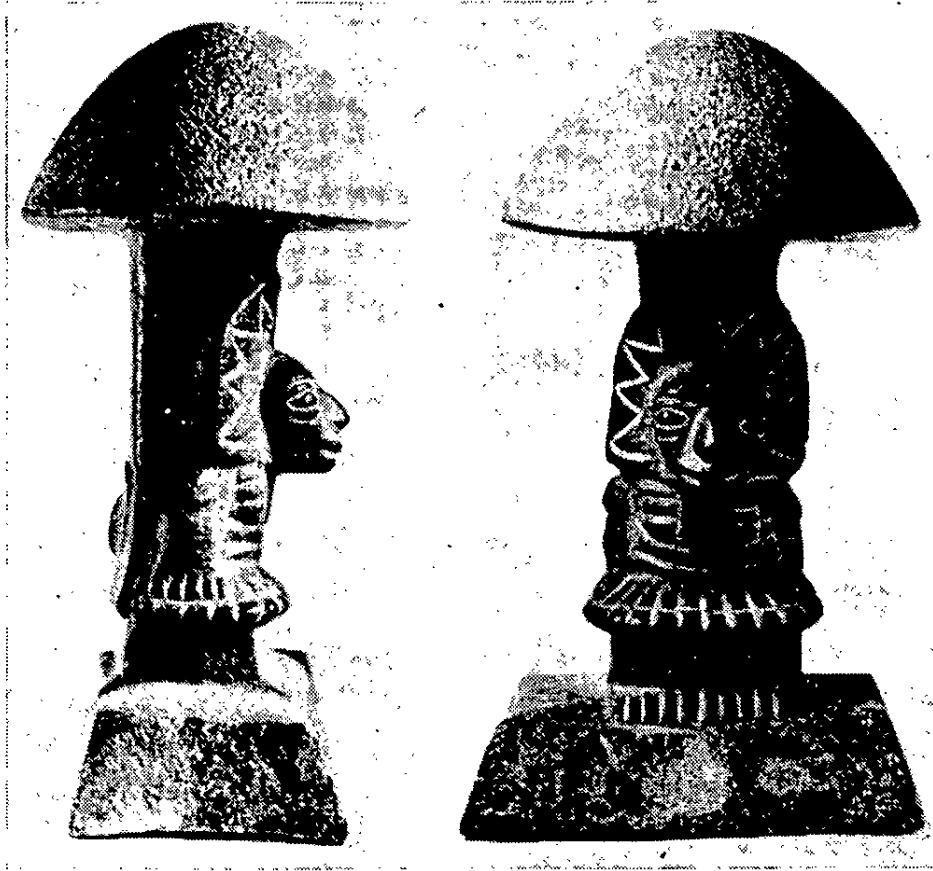
Efter en lång stund beslutade han sig för att göra som hon sa. Inte för att hon sa det, utan för att han bestämt sig för att våga. Han valde ut en stor "farfar" och gick ner till sjön, tände ljuset och placerade det framför sig. Han tittade ut mot de fjärran bergen och bad en bön av tacksamhet till den undervisande kraften i den heliga växten, till jorden som den kom från och till det Stora Mysteriet som han skulle möta.

Familjära energier började röra sig genom kroppen och han visste att "medicinen" började få effekt. Till hans stora förvåning, dök en fyraårig pojke upp i hans medvetande, vars far just hade dött. Det var han själv vid den åldern. Känslor av sorg och ilska pyrde från den lilla pojken inom honom, för den smärta han kände vid förlusten. Han vred sig i konvulsioner och mängder med tårar, svett och saliv rann åt alla håll. Efter vad som verkade som timmar kände han sig helt tom. Det fanns inget mer. En fridfull värme spred sig genom kroppen, men det avbröts allt för tidigt av ett annat minne som gav honom mer smärta.

Han mindes med skräck hur han hånat och varit sarkastisk mot sin blivande fru då hon bad. Han hade varit ateist och kunde inte förstå sig på den andlighet hon kände. I denna vända kom slem och saliv upp igen. "Detta är min skit som jag burit på i alla år, utan att veta att den var där," insåg han. Han frigjorde mer slem som han spottade ut på marken. Han spottade ut den skuld han kände och andades in förlåtelse med varje andetag. Sakta kände han sin kropp växa och fyllas med ljus. Han kände en ny levande puls inom sig och en längtan att återvända hem och reparera det han gjort fel mot sin fru.

Senare upptäckte han att de visioner han fått med hjälp av heliga växter var trådar invävda i en väldig psykisk och andlig utveckling. Visionerna fungerade som en port till uråldrig

visdom som kämpade för att bli hörd i ett tekniskt, urbaniserat samhälle som överskattar det rationella, ego-baserade tänkandet.



Den Heliga Svampen



3. Den inre resan.

Innan jag börjar beskriva vad som sker under en svampsession ska jag ge en kortfattad beskrivning av hur en session går till. En mera detaljerad beskrivning kommer i nästa kapitel.

Innan sessionerna påbörjas har man ett eller flera inledande samtal där man diskuterar vad man vill ha ut av sessionen och vilka regler som gäller. Det ska alltid vara en handledare (guide) närvarande som har kunskaper om hur man tar hand om de annorlunda medvetandetillstånd som uppstår. Under själva sessionen förs inga samtal utöver det allra nödvändigaste och den som tagit svampen ska hålla ögonen slutna och lyssna på musik för att kunna gå in i sina inre upplevelser.

Efter sessionen diskuteras upplevelserna och deras betydelse för personen. Man ska försöka uttrycka sina känslor och upplevelser t.ex. genom att måla, dikta, sjunga eller dansa. Massage och andra kroppsterapier kan användas med fördel både före, under och efter sessionen.

Vid botande av sjukdomar behövs det ofta flera svampsessioner om man ska uppnå något resultat. Tio till trettio sessioner är inte ovanligt men även ett fåtal sessioner kan ge fantastiska resultat. Detta beror på hur problemen ser ut och om man har svårt för att ta till sig innehållet i upplevelserna. Ju mer man kämpar emot desto fler sessioner krävs för att något ska hända. Man kan aldrig i förväg veta hur en session kommer att yttra sig. Det finns inga särskilda fysiska eller psykiska tecken på att svampen verkar. En vanlig reaktion är att pupillerna utvidgas. Men det kan uppstå tillstånd där pupillerna är små som knappnålshuvuden eller där de oavbrutet växlar i storlek.

Förvirringstillstånd kan ofta observeras under påverkan av svamp men är inget direkt resultat av drogens effekt utan är ett resultat av att man inte lärt sig hantera annorlunda medvetandetillstånd. Att använda sig av psykedeliska droger utan hjälp av erfarna guider kan vara mycket farligt då man riskerar att tappa kontrollen. Det handlar om oerhörda krafter och är absolut inget att leka med. Upplevelsen kan vara så skrämmande att den hos känsliga personer kan ge bestående psykiska problem.

Problemen kan också manifesteras psykosomatiskt i form av smärtor, kramper, exem mm. Denna psykiska obalans kan upphävas med hjälp av en erfaren guide och eventuellt med nya svampsessioner. Även holistisk andning, dans eller massage kan ge goda resultat om man har god vägledning.

Svampens verkan på kroppen.

Vid vissa sessioner uppstår endast kroppsliga symtom, d.v.s. man får ingen psykologisk påverkan alls. Det kan då röra sig om en känsla av fysisk sjukdom, svåra smärtor i olika delar av kroppen eller intensiva sexuella känslor. Dessa fysiska manifestationer har alltid en psykologisk koppling och är *inte* resultatet av någon giftverkan i svampen. Någon sådan giftverkan existerar inte. Symtomen uppstår lika ofta och lika starkt oberoende av om man tagit en låg eller en hög dos.

I många högdos-sessioner kan man inte finna ett enda symtom eller så uppstår symtomen endast i samband med upplevandet av psykologiskt material. Vissa lågdossessioner kan innehålla starka fysiska effekter hela tiden. Om man då ger en högre dos blir det lättare att kunna genomarbeta det bakomliggande problemet och på så vis bli av med de kroppsliga obehagen.

För att ta sig igenom svåra kroppsliga symtom kan det hjälpa om guiden försöker söka en förklaring till problemet eller att han ger massage eller annan lämplig kroppsbehandling. Kramper, skakningar, muskelspänning, komplexa ofrivilliga rörelser etc. är alltid orsakade av specifika blockeringar i kroppen. Detta kan vid vissa tillfällen utvecklas väldigt kraftigt medan man vid andra tillfällen kan ligga helt avslappnad i timmar och se ut som om man sover.

Lika oförutsägbart som innehållet i sessionen är intensiteten i upplevelserna. En person kan vid ett tillfälle få mycket kraftiga upplevelser trots en låg dos medan han vid nästa tillfälle kanske inte reagerar alls trots en mycket hög dos. Att påverkan plötsligt upphör mitt under en session är ett tecken på att försvaren tillfälligt förstärkts inför uppkomsten av otrevligt traumatiskt material. En annan orsak till stark motståndskraft mot svampens verkan är om man känner sig otrygg eller om guiden ger ett osäkert och oerfaret intryck. Att känna trygghet är nödvändigt för att man ska kunna släppa kontrollen och driva iväg till andra medvetandenivåer. Om denna trygghet saknas riskerar man att drabbas av panik vilket i sin tur förvärrar tillståndet. Sådana tillstånd ska inte uppstå om man förbereder sig väl inför sessionen och har hjälp av en erfaren guide.

Om man har några som helst tvivel eller farhågor kring sessionen ska detta diskuteras noggrant i förväg. Man måste kunna ha fullt förtroende för situationen för att vara trygg. Direkta paranoida attityder gentemot guiden omöjliggör genomförandet av en säker session. Vissa personer kan visa en stark önskan att få delta i svampsessioner för att de är desperata och tror att svampen är deras enda chans att bli fria från sina problem. Ofta har dessa personer svårt att se någon mening med livet och bär kanske på självmordstankar. I deras fantasi blir svampen det magiska medlet som ska ge dem omedelbar lättnad. Om då inte de första sessionerna ger det sökta resultatet kan de bli djupt besvikna och hamna i ett depressionstillstånd. Detta är viktigt att diskutera före sessionen.

Psykologisk påverkan.

Det sinnestillstånd man för tillfället är inne i kan förstärkas under själva sessionen men det kan också slå om till en helt annan stämning. Depression t.ex. är ett mycket lättpåverkat tillstånd som kan fördjupas under sessionen men kan även upphävas eller t.o.m. övergå i eufori. En enda session kan leda till dramatisk förbättring av en depression. Förbättringen kan vara tillfällig eller permanent beroende på hur djupt man gått in i sessionen.

De upplevelser man får liknar en inre resa eller en dröm där man färdas genom olika världar. Dessa världar har sitt ursprung i det omedvetna och består av minnen och känslor. Man är hela tiden vaken och helt skärpt, men upplever samtidigt drömmarnas mytiska och ologiska världar.

Upplevelserna följer i regel en viss ordning. I början konfronteras man med sina psykologiska försvar. En del personer kan hålla på att kämpa emot de djupare upplevelserna under flera sessioner innan de är mogna att släppa kontrollen och resa in i sitt eget inre. Det kan bero på att de har svårt att acceptera en annorlunda verklighet som verkar både ologisk och obegriplig. Detta kan yttra sig på olika sätt. En del håller kontrollen genom att ständigt prata eller analysera vad som händer och håller på så vis upplevelsen i bakgrunden. De kan komma med oändliga ursäkter varför de inte går in i upplevelsen. "Tänk om det är farligt i alla fall", "det här är inte vad jag hade tänkt mig" eller "jag skulle aldrig gjort det här" osv. Andra undviker upplevelsen genom att titta på en massa saker eller gå omkring.

På den här nivån kan man också uppleva förändringar i syn och hörselintrycken. Man kan se de mest fantastiska geometriska mönster i alla färger och musiken blir förvriden och låter annorlunda. Även de andra sinnena påverkas och man kan känna värme, kyla och andra underliga kroppssensationer. Detta stadie kan ses som en förberedelse för de djupare upplevelser som sedan följer.

Rätt så snart kommer man in i att bearbeta minnen som har satt djupa spår i själen, särskilt upplevelser från barndomen. Dessa minnen måste man konfronteras med och återuppleva för att kunna känna att man fungerar bra till vardags. De som har svårare psykiska problem ägnar fler sessioner åt barndomen än andra. Även många psykosomatiska sjukdomar kan ha sin rot i barndomen. Den psykiska smärta som lagras vid svåra upplevelser ger upphov till blockeringar och spänningar. Dessa blockeringar kan under sessionen upplevas som starka fysiska smärtor eller obehag. Om man vill lösa sina problem får man inte smita ifrån dessa obehagliga upplevelser. Att genomleva dem är att göra sig fri från dem.

En väl genomförd session slutar alltid med en känsla av lugn och harmoni. Alla de negativa sekvenser man gått igenom är man helt klar med. Det finns alltid en gräns eller en vändpunkt då upplevelsen vänder till det positiva. Kännedomen av detta gör att man kan stå ut under de

värsta ögonblicken. Ofta är det så att ju starkare upplevelser man haft under sessionen desto större lugn efteråt. Det har ju då skett en enorm urladdning av negativa energier. Dessa energier har kanske suttit i kroppen hela livet. När denna urladdning är helt klar kan man, kanske för första gången i sitt liv, känna sig i fullständig harmoni med sig själv. Känslor som maktlöshet, skräck, aggression, ensamhet mm. kan ha sitt ursprung i barndomen. Barndomsupplevelser kan återkallas med otrolig exakthet och detaljrikedom. Men de kan också upplevas i symbolisk form eller bara som en känsla. Alla de trauma som Freud beskriver kan komma upp här, men även upplevelser av fysisk skada t.ex. vid olyckor. Freud observerade att många av hans patienter hade upplevelser av att vara ett foster eller att födas. Men hans samtid trodde inte på att man kunde minnas sådant, och Freud själv förkastade upplevelserna och kallade dem för fantasier. Födelsen är den starkaste upplevelse vi varit med om i livet. Den omfattar många olika känslor. Upplevelser från födelsen kallas för *perinatala*. De kan ligga till grund för problem som uppstår senare i livet. De perinatala upplevelserna kan delas in i fyra nivåer.

Första nivån är fostrets tillvaro i livmodern. Denna nivå kan innehålla både positiva och negativa minnen. Det positiva är minnet av en ostörd, fridfull tillvaro i livmodern. Vid återupplevande av detta minne under en session förknippar man det ofta med att "flyta i det kosmiska havet", att känna symbios med modern och med Moder Jord. Det är en känsla som återkommer under barndomen vid amning, av att simma i en klar sjö eller vid andra lugna och harmoniska tillfällen. Negativa minnen från fostertiden är t.ex. när fostret känner sig förgiftat av alkohol eller tobak eller om modern varit sjuk.

Den **andra nivån** upplevs som en livshotande sammanpressning och instängdhet. Livmodern drar ihop sig i värkar och barnet känner sig hotat till livet och känner ingen väg ut. Känslor av total uppgivenhet och hopplöshet uppstår. Återupplevandet av detta tillstånd under en svampsession är förknippat med fysiska smärtor, tryck över kroppen och svårigheter att andas. Man ser världen som absurd och totalt meningslös.

I samband med denna upplevelse kan minnen från barndomen komma fram som är förknippade med olyckor, skador, operationer, drunkning eller att man känner sig övergiven av sina föräldrar i spädbarnsåldern. Det kan också associeras till stora naturkatastrofer och krig.

Det är ofta känslor på den här nivån som ligger bakom hämmade depressioner där personen inte visar att han är deprimerad utan vänder sig inåt, blir tystlåten och stillsam. De gör inte gärna någonting åt sin egen situation. Ofta upplever de inte ens att de existerar.

Var särskilt observant på barn som är "tysta och snälla" och som alltid befinner sig i bakgrunden. De märks sällan och ingen ser dem heller. De kan få svåra problem som vuxna om de inte får hjälp.

Tredje nivån är upplevelsen av att drivas igenom födelsekanalen. Det upplevs ofta som en kamp på liv och död. En känsla av att behöva kämpa sig fram för att överleva. Lidandet tar kosmiska proportioner och gränsar ibland till extas. Man associerar till explosioner med lysande färger, sadomasokistiska orgier, mord och blodiga offer, vilda äventyr, revolutioner och starka sexuella känslor. Fysiska symtom som smärtor, andnöd, kramper och darrningar, illamående med uppkastningar, feber och frossa kan uppstå under en session då man återupplever detta födelsestadie.

Även denna nivå kan ligga till grund för depressioner, men mera utåtriktade med gråtattacker och våldsamt destruktivt beteende. Maktkamp, konsumtionshysteri, arbetsnarkomani, stress och maniskt beteende hör också hit. Genom att "kämpa för livet"-andan blir för stark uppslukas man av den och förlorar perspektivet på verkligheten. Detta är en allvarlig sjukdom i vår kultur, som uppmuntras av våra makthavare som hysteriskt vill öka takten tills vi stupar. Det är i denna blinda hysteri som vi kollektivt kan få för oss att vi måste hugga ner all skog, förstöra haven, utnyttja varandra och kriga. I denna uppiskade stämning fostras barnen i vår kultur till att ständigt kämpa och slå sig fram. Detta leder dem in i samma hysteriska sinnestillstånd som omgivningen har.

Känslan har sitt ursprung i födelseprocessen och genom att återuppleva den får man perspektiv på den och kan släppa den. Att bli befriad från denna masshysteri är underbart för kropp och själ och får en att se nyktert på tillvaron och man kan börja leva i en lugnare takt. På så vis bidrar man mindre till massförstörelsen här på jorden.

Genom att utsända lugna vibrationer påverkar man andra så de kan slappna av lite. Bara en kort tid av avslappning kan få en människa att börja tänka efter och ifrågasätta sitt liv. Regelbunden avslappning i form av meditation eller en harmonisk omgivning kan ge fantastiska resultat.

Fjärde nivån är själva födelsens slutfas, befrielsen, som är en positiv upplevelse. Under sessionen känns den som en återfödelse och en frigörelse. Känslor av brödraskap, humanitet och medkänsla ihop med glädje och extas präglar denna upplevelse. Upplevelsen associeras ofta med soluppgången, stillhet efter stormen eller med våren. Detta kan ibland avbrytas abrupt av det negativa ett nyfött barn kan få utstå: smärtor i naveln, att tappa andan, rädsla för döden och otäcka förnimmelser i kroppen.

Döds och återfödelseupplevelsen.

Upplevelsen av födelsen brukar vara oerhört dramatisk och upplevs ofta som att dö, men omedelbart efteråt återföds man. När man konfronteras med döden i denna upplevelse tvingas man att allvarligt ifrågasätta meningen med livet och sina grundläggande värderingar.

Värdsliga ambitioner som att sträva efter status och makt, berömmelse och rikedom tycks blekna bort inför konfrontationen med döden.

Detta djupa ifrågasättande av livsfrågorna öppnar också sinnet för religiösa och andliga upplevelser. Dessa upplevelser är oberoende av personens religiösa bakgrund eller indoktrinering. Ofta får man en stark känsla av hur universum fungerar och hur allt liv på jorden är sammanvävt.

Sekvensen med död och återfödelse har även en starkt biologisk verkan på kroppen. Personen kan under sessionen ligga i 20-30 minuter och vrida sig i fruktansvärda smärtor med förvridet ansikte, kippande efter luft och ha darrningar i musklerna och skaka våldsamt. Ansiktet kan bli blått eller kritvitt och pulsen blir svag och snabb. Kroppstemperaturen varierar kraftigt och illamående med kraftiga uppkastningar är inte ovanligt. Ofta kan man inse att personen intar den typiska fosterställningen.

Döds och återfödelseupplevelsen och andra upplevelser kring födelsen kan återkomma flera gånger under samma session eller under flera sessioner. När detta väl är helt genomarbetat återfår man aldrig upplevelserna från födelsen eller barndomen. Återupplevandet av födelsen är mycket helande och ger för det mesta bestående förbättringar på hälsan på alla plan.

Psykosomatiska sjukdomar kan försvinna och man får ett helt nytt självförtroende och handlingskraft. Depressioner och andra psykiska besvär man haft i årtionden kan plötsligt upphöra för gott.

De transpersonella upplevelserna.

Det som återstår när födelsen är återupplevd är de transpersonella upplevelserna. Om man har återstående problem kan man finna orsaken på det transpersonella planet. Dessa upplevelser kan också komma tidigare i sessionsserien ihop med barndoms eller födelseupplevelserna.

De transpersonella upplevelserna härstammar från en annan tid eller plats än den egna personen. Det kan vara minnen från tidigare inkarnationer, identifikation med andra människor, upplevelse av andra kulturer och deras föreställningsvärld. Man kan förvandlas till ett djur eller en växt och uppleva medvetande på den nivån. Man kan bli medveten om Moder Jord, naturen eller hela universum. Man kan färdas i vintergatan eller i mikrokosmos bland molekyler och atomer, träffa varelser från andra dimensioner, andar och gudar.

Dessa upplevelser kan ge djupa insikter om problem man gått och grubblat på. Det kan också vara så att de psykosomatiska eller psykiska problem man haft kan förknippas med en transpersonell upplevelse. Att uppleva detta utan att ifrågasätta, analysera eller lägga in värderingar kring upplevelsen kan lösa de problem man har.

I psykedeliska sammanhang ska inga upplevelser förkastas eller bortförklaras som fantasier. Även om upplevelsen är helt otrolig och obegriplig för tillfället ska man tillåta sig att uppleva den. Det är nödvändigt för att man ska kunna gå vidare och inte fastna i något. Svampen tar fram de energimönster som ger upphov till obalans. Om man vill uppnå balans måste dessa energier urladdas.

När det gäller det enorma spektrum av upplevelser man kan ha i ett annorlunda medvetandetillstånd och deras betydelse för den helande processen rekommenderar jag **Stanislav Grof's** bok "**Människans okända världar - Utforskning av det omedvetna med hjälp av LSD-terapi**" (5). Där beskrivs detta i detalj och på ett lättbegripligt sätt med massor av verkliga exempel.





Den Heliga Svampen



4. Genomförandet av en svampsession.

Svampen släpper fram starka energier och måste användas med respekt. Efter lång erfarenhet från psykedeliska experiment och genom att studera traditionella metoder har vi fått viktiga kunskaper om hur man bör gå till väga när man använder sig av heliga svampar.

För det första bör du klargöra syftet med sessionen. Har du en dålig livssituation, psykiska problem eller någon sjukdom? Är det en viktig fråga du vill ha svar på, eller vill du upptäcka nya dimensioner och möjligheter inom dig själv? Var och en har sitt syfte, men det är bra att veta vad man vill. Ofta styr svampen in dig på nya områden allteftersom du får nya insikter. Inget syfte är fel, men man bör akta sig för att leka med svampen. Risken är då att man blir oförsiktig. Ta aldrig svamp vid olämpliga tillfällen då du inte har tillgång till en guide och en trygg plats. Att vara oförberedd inför oväntade upplevelser kan bli en mycket negativ erfarenhet.

Proceduren kan delas in i tre steg; förberedelseperioden, sessionen och integreringen. Alla tre stegen är lika viktiga för ett gott resultat. Att bara äta svampar ger sällan något positivt resultat, det är *hela* proceduren som skapar möjlighet för helande.

Förberedelse.

Man bör ha samtal i minst 5 - 20 timmar då guiden berättar om svampens effekter: de inre världarna, barndomsminnen, kroppsliga symtomen och döds- och återfödelse-processen. Det är viktigt att lägga ner tid på hur man handskas med de psykologiska försvarerna. Flera gånger ska guiden upprepa vikten av att inte smita ifrån upplevelsen eller att avbryta den genom att titta, prata eller gå omkring. Man ska försöka sjunka in i sig själv och låta musiken föra en in i andra dimensioner. För att man ska kunna klara av skrämmande upplevelser betonas hela tiden att man är trygg och säker och att guiden hela tiden håller kontrollen. Vad som än händer, vad du än upplever, så är du trygg.

Guiden ska skapa ett så nära personligt förhållande som möjligt till klienten. Under sessionen kan det bli nödvändigt med kroppskontakt för att klienten ska kunna känna sig lugn. Detta fungerar bara om klienten har förtroende för guiden och för själva processen.

Det fungerar aldrig att ge svamp mot klientens vilja. Det slutar med största sannolikhet med katastrof. Den som gör det bevisar sin totala avsaknad av kunskap om de psykedeliska ämnena. Det är bara samarbete som gäller, och båda måste vara helt överens om alla detaljer. Klientens livssituation diskuteras liksom förväntningarna på sessionerna. Guiden ska ta fram det positiva i klientens personlighet. Det grundläggande budskapet som förmedlas är att det finns en djupt positiv kraft i alla människor även om det för tillfället är dolt. Det är den kraften vi vill nå och det är med hjälp av den som helande sker. Med hjälp av denna positiva kraft kan man se mer sunt på sin omgivning och förändra världen i positiv riktning.

Man bör diskutera annorlunda upplevelser, att de i ett annorlunda medvetandetillstånd är helt normala och att vi måste acceptera dem. Många människor har lärt sig att njutning är fel, och kan därför ha svårt att acceptera en extatisk upplevelse. Andra skrämmande upplevelser kan vara känslan av att förlora förståndet eller att dö. Upplevelsen av att dö kan vara så realistisk att klienten lätt kan ta det som verklighet. Det gäller att då inte avbryta sessionen och guiden måste lova att han finns med hela tiden och ger den trygghet som behövs. Även dessa känslor måste ses som naturliga i sammanhanget, och de måste accepteras innan man kan gå vidare. Ju längre man uppehåller sig vid en negativ känsla desto längre tid tar det innan den går över. Kroppsliga symtom kan nå sådan styrka att de vållar verkliga problem. Illamående, uppkastningar, huvudvärk, smärtsamma kramper, olika muskelsmärter, andnöd, ökad motorisk aktivitet och andra symtom är alltid av psykosomatisk natur. Även här gäller det att gå in i upplevelsen och följa med i musiken, att inte kämpa emot utan tillåta sig att uttrycka

känslan med rörelser i hela kroppen. När guiden går igenom allt detta måste klienten hela tiden ha möjlighet att ställa frågor. Ingenting ska vara oklart.

Före själva sessionen bör man öppna upp sinnet med olika aktiviteter. Bada, vandra i naturen, meditera, dansa och leka. Massage ger guiden möjlighet att etablera en fysisk kontakt inför sessionen.

Sessionen.

Det kan vara svårt att hitta en lämplig plats för sessioner. Idealiskt är om man befinner sig på en lugn och ostörd plats, helst i ett litet hus som ligger för sig självt. Sessionsrummet bör ligga på första våning och ha en egen utgång. Ett litet kök och en toalett ska finnas tillgängliga i direkt anslutning till rummet. Man ska inte behöva riskera att träffa på främmande personer under sessionen. Ibland är det nödvändigt att skrika högt och föra oväsen. Detta ska vara möjligt utan att man stör andra. Helst ska huset ligga i en naturskön omgivning. Rummet ska vara bekvämt möblerat och smakfullt dekorerat. Mjuk stoppning och tyger är att föredra före hårda kanter och metalliska ytor. Vackra blommor och en skål med frukt och nötter kan gärna stå på bordet. Ett glas med vatten ska alltid finnas tillgängligt, liksom pappersnäsdukar och annat som kan tänkas behövas.

Musik är en grundläggande del i sessionen. En god stereoanläggning med bra högtalare och hörlurar behövs. Det ska finnas många olika slags musik att välja mellan. Man ska helst inte spela musik som ger speciella känslor eller minnen. Okänd och lite annorlunda musik ger bäst resultat. Den ska helst inte innehålla någon sång, då sångtexten kan påverka och störa upplevelsen.

I början bör man använda kraftfull musik för att öppna upp. Här har vi t.ex. Mike Oldfield's Ommadawn eller QE-2 och musik av Andreas Vollenweider. Mitt under sessionen kan man variera mer, även med lite lugnare musik. Mot slutet övergår man helt till avslappnande lugn musik, gärna sakral. Ravi Shankar, Nils Åslak Valkeapää och Sören Hyldgaard är bra exempel. Klassisk musik kan passa in väldigt bra.

I allmänhet så är det en fördel att fasta en eller ett par dagar i förväg. Det gör personen mer öppen för ovanliga medvetandetillstånd och minskar risken för illamående. Under dagen kan man äta någon frukt eller dricka juice så att man har energi till sessionen. Mycket vätska är bra både före och efter sessionen.

Hindrande föremål bör tas bort som armband, bälte, trånga byxor, klockor, tandställning, glasögon, kontaktlinser, fickknivar och liknande.

Många känner sig upphetsade och nervösa inför sessionen. Man kan svara på sista-minutenfrågor, men ska inte dröja för länge med att ta svampen. När det gäller dos och tillredning, se kapitel åtta.

Det tar ca 20-40 minuter innan drogen börjar verka. Under tiden kan man meditera, lyssna på rogivande musik eller ha ett avkopplande samtal. När effekterna börjar kännas ska man lägga sig ner, sluta ögonen och sjunka in i musiken. Musiken blir nu kraftigare. På det här viset ska man alltså ligga de närmaste tre eller fyra timmarna. Det bör vara mörkt i rummet, annars kan man bli störd av ljuset. Ett stearinljus är lagom, och förhöjer stämningen.

Under sessionen ska onödigt prat undvikas, särskilt intellektuellt analyserande av upplevelserna vilket fungerar som ett effektivt försvar och stör upplevelsen. Att analysera har man möjlighet till efteråt. Guiden ska inte heller ge några långrandiga förklaringar. Sådant ska vara klart under förberedelsen.

Guiden ska hålla sig i bakgrunden och vara avvaktande till att börja med. Han kan informera sig en gång i timmen vad som pågår. Vid behov ska han hålla i handen eller ge en kram. Vid svåra upplevelser kan guiden ligga tätt intill och hålla om klienten. Detta kan vara viktigt för att skapa den trygghet som behövs. Kvinnliga klienter bör här få hjälp av en kvinnlig guide. Guiden ska kunna komma med en filt, en extra kudde, ett glas med vatten eller papper. Han kan hjälpa till med att torka bort svett och saliv.

Det kan hända att klienten vid något tillfälle vägrar att fortsätta sessionen eller vägrar att tolerera upplevelsen. Exempel på detta är när han sätter sig upp och tittar, tar en kopp kaffe eller en cigarett, pratar om småsaker eller går omkring. En annan form av motstånd är att titta

på guiden och börja argumentera, diskutera sina personliga problem, börja kritisera reglerna eller omständigheterna kring sessionen.

Extrema komplikationer kan uppstå om klienten försöker fly ut ur rummet. Guiden måste då aktivt försöka prata med klienten så att han får insikt i verkligheten och kan fortsätta sin upplevelse.

Det kan vara lämpligt att lägga upp sessionen på två dagar. Första dagen har man förberedande aktiviteter och samtal. På kvällen startar man sessionen som varar hela natten. Vid slutet av sessionen kan man vandra ensam i naturen eller bada i en sjö, och sedan äta en lätt måltid. På morgonen och förmiddagen sover man så länge man vill. När man vaknar nästa dag samtalar man om sessionen och utför integrerande aktiviteter.

Integrering.

Mot slutet av sessionen (efter ca 4 timmar) bör upplevelsen ha vänt till det positiva. Om detta inte har skett måste guiden aktivt ingripa. Han ber klienten att känna igenom hela kroppen efter obehag. Om någon kroppsdel är spänd kan den bearbetas med tryck, rörelser eller massage. Med hjälp av intensiv djup andning i 30 - 40 minuter kan förloppet förstärkas och påskyndas. Under tiden spelar man kraftig rytmisk musik.

När detta är klart ska positiva element föras in; kroppskontakt, naturvandring eller att sitta i gräset och titta på blommorna och träden. Den psykedeliska upplevelsen sätter klienten i intim kontakt med naturen och ett möte med naturen kan skapa en upplevelse av varaktigt värde. Vatten har en alldeles speciell betydelse. Att avsluta sessionen med att bada i havet, en klar sjö eller i en fors kan göra under. Även att duscha kan göra gott.

Nästa morgon ska klienten få sova så länge han vill. Dagen ska användas till integration av upplevelserna. Det sker under vandringar i naturen, bad och lek. Kanske Tai Chi, dans eller meditation passar. Det är bra att igen lyssna på den musik som spelades under sessionen. Guiden ska lyssna på vad klienten vill berätta och man samtalar om vad som hänt. Klienten ska få tillfälle att uttrycka sig konstnärligt. Mandalamålning är en speciell teknik som passar bra. Man utgår då ifrån en cirkel och målar utifrån den. Cirkeln fungerar som hjälp åt fantasin att omsätta känslor till bilder.

Tala gärna om hur natten varit. Efter en välintegrerad session sover man djupt och med få drömmar. Efter en dåligt integrerad session drömmer man livligt. Diskutera gärna hur drömmarna varit.

Ibland kan integreringen ta flera dagar. Då är det viktigt att fortsätta med kreativa aktiviteter så att de emotionella kanalerna hålls öppna. Sluter man sig eller förtränger upplevelsen kan den aldrig bearbetas. Man ska absolut inte använda lugnande medel eller alkohol under tiden, varken före eller efter sessionen.

Personer med psykiska problem måste vara tablettfria för att kunna få ett gott resultat. Om de inte har kunnat integrera sessionen kan de få värre symtom än vad de hade innan. Detta är ytterst ovanligt om man genomför sessionen på ett korrekt sätt. Men när det inträffar: Använd aldrig dämpande medicin. Håll istället igång med många aktiviteter som öppnar upp. Gärna holistisk andning. Under dessa övningar kan problemet bearbetas känslomässigt och gå över. En kraftfull dröm kan ofta skapa harmoni och slutgiltig integration. Om situationen blir ohållbar bör man arrangera en ny svampsession så snart som möjligt.

Komplikationer.

Komplikationer kan uppstå vid speciella kritiska situationer under sessionen. Det allra vanligaste problemet är motstånd mot det psykologiska material som kommer fram och ovillighet att vara med i upplevelsen. Konstant pratande och intellektualisering lämnar inte något utrymme för djupare upplevelser. Alla former av avbrott i sessionen under en negativ fas bör undvikas. Det finns en risk att patienten blir våldsam eller självdestruktiv även om det är sällsynt. Det måste finnas en beredskap för detta så att ingen riskerar att skadas. Det går aldrig att förutse om någon kommer att bli våldsam.

När det gäller de psykologiska effekterna beror det väldigt mycket på hur svampen används och hur sessionen genomförs. Om man håller sig till de regler som beskrivits ovan så är

riskerna för komplikationer oerhört små. Noggrann förberedelse, att rikta uppmärksamheten inåt och aktivt arbete under sessionens kritiska ögonblick minskar riskerna betydligt. **Stanislav Grof** som arbetat med psykedelisk terapi berättar att han har gett LSD i doser upp till 2000 mikrogram och till personer upp till 83 års ålder utan några fysiska komplikationer. Och "Jag har aldrig sett några psykiska eftereffekter av en LSD session på individer som inte redan haft emotionella problem. I en person som är måttligt balanserad begränsar sig eftereffekterna till kortvarig trötthet och huvudvärk." skriver Grof (6).

Vid behandling av psykiskt störda personer kan man inte begränsa antalet sessioner i förväg. Det kan behövas fler sessioner för att kunna slutföra den helande process som påbörjats. Under processens gång bör man vara förberedd på psykotiska tillstånd, aggressivt beteende och självmordstendenser. För detta krävs flera personer med erfarenhet från psykiatrisk vård. Om dessa villkor inte är uppfyllda kan man inte behandla svårt psykiskt störda personer. Guidens uppgift är att övertala klienten att inte avbryta sessionen. Guidens attityder och beteende är viktigare än vad han säger. Det krävs en lugn, säker och verklighetsförankrad guide för att kunna skapa en trygg atmosfär. Utan guidens trygghet och försäkran om att allt kommer att gå bra vågar man sig inte ge sig in i de skrämmande annorlunda världarna. Kommer man in i en negativ upplevelse är det naturligt att fly. Om man gör det, dvs. avbryter sessionen, riskerar man att fastna i den negativa upplevelsen. Att fortsätta processen genom att gå in i sessionen gör att man kan bearbeta problemet och gå vidare. De dramatiska negativa upplevelserna har en stark tendens att vända till en positiv lösning. Om de blir väl integrerade har de en starkt positiv verkan på det kliniska tillståndet på lång sikt. Om man tappar kontrollen ska man i det längsta undvika lugnande medicin. Medicinen hindrar inte de negativa verkningarna av psykedeliska droger, men den hindrar möjligheten att gå vidare.

Biverkningar

Några farmakologiska biverkningar av svampen har inte kunnat observeras. Läkare i England och Danmark har sammanställt fall av "förgiftning" med Toppslätskivling, och de kan bara konstatera de psykiska och psykosomatiska effekter som beskrivs i kapitel 3. (9), (11), (14). Vissa personer bör dock undvika svampen av medicinska orsaker. Dessa är:

- Personer med dåligt hjärta som kan få problem då upplevelserna är väldigt känslomässigt laddade.
- Epileptiker som riskerar att få ett grand mal anfall under sessionen.
- Gravida kvinnor skall aldrig delta.

För den som vill fördjupa sig i hur man genomför psykedeliska sessioner är Grof's bok "**LSD-Psychotherapy**" (6) ovärderlig.



Den Heliga Svampen



5. Botande av sjukdomar och personlig utveckling.

Den heliga svampen kan med fördel användas i förebyggande syfte, både mot fysiska och psykiska sjukdomar. En stärkt identitet, ökad livsglädje och större harmoni skapar en ökad motståndskraft mot sjukdomar och man har mycket lättare att klara av livskriser. Man behöver alltså inte vara sjuk för att ha stor glädje av svampen. Den är mycket användbar i personlig utveckling, såväl andligt, mentalt som filosofiskt (5), (6).

Ur en holistisk synvinkel är det väldigt svårt att placera in någon människa i diagnosgrupper som läkarna vill, eftersom allt hör ihop. Kropp och själ är intimt förbundna med varandra och vad som ser ut att vara en hudsjukdom kan egentligen ha sitt ursprung i själsliga processer. Indelningen här utgår ifrån den traditionella medicinen, där problemet beskrivs utifrån det mest framträdande symtomet.

En person som tycks lida av depression visar sig kanske egentligen ha en neuros och om han är något labil kanske någon läkare får för sig att kalla det för borderline. Inget är rätt och inget är fel. Man kan se det ur olika synvinklar. Därför ska man inte ta så hårt på vad läkarna ställer för diagnos. Ibland får jag en känsla av att diagnoserna ställs godtyckligt. Ett tag var det populärt med neuros och schizofreni. Nu är det borderline som gäller...

Depression.

Personer med olika typer av depression kan få en helt ny positiv livssyn efter bara ett fåtal sessioner. En depression som varat i flera år kan botas så att den aldrig återkommer. Djupa och allvarliga depressioner kan kräva flera sessioner. Det viktigaste steget är oftast när man genomgått döds- och återfödelseupplevelsen och kommer in på det transpersonella planet. Detta är oerhört helande.

Vissa problem kan uppstå med svårt deprimerade personer. De har ofta självmordstankar och självdestruktiva tendenser. Detta kan förstärkas mellan sessionerna och då krävs det att personen har ständigt sällskap med någon erfaren person. Att symtomen förstärks är ett gott tecken på att svampen har verkan. Det innebär att man har fått kontakt med problemet och att det blir lättare att komma åt under sessionerna. Men då är det också oerhört viktigt att man inte avbryter behandlingen. Om man gör det kan det förvärrade tillståndet hålla i sig väldigt länge.

Om inget särskilt alls händer under sessionerna är det egentligen värre än om symtomen förstärks. Det kan leda till besvikelse över behandlingen och hela livssituationen som i sin tur kan ge en fördjupad depression. Förväntningar inför resultatet bör diskuteras i förväg för att undvika en sådan besvikelse.

Neuroser.

Ordet neuros är egentligen ett samlingsbegrepp för en mängd olika psykiska besvär. Det kan vara allt från fobier, ångest och oro till tvångstankar och sexuella störningar. Så som vi lever i dagens stressade samhälle kan man nästan säga att alla människor är neurotiska. Ett oerhört vanligt problem idag är att inte kunna skapa kontakt och etablera goda relationer till andra människor. Detta skapar en enorm ensamhet bland människorna, vilket vi kan se på att fler och fler bor i ensamhushåll.

Sexuella störningar har ofta ett nära samband med relationsproblem. Dessa problem kan oftast behandlas med ett fåtal sessioner. Vanligt är impotens, för tidig sädesavgång, avsaknad av sexuell lust, vaginism mm. Mera djupt sittande störningar som t.ex. sadomasokism eller koprofil (att vara fascinerad av avföring) kräver fler sessioner.

Fobier, ångest och oro är ofta något som är lätt att komma åt med svampen. Men för tvångstankar och tvångshandlingar, där personen ofta gör upp komplexa system för vad som är tillåtet och inte tillåtet att göra, krävs vanligtvis väldigt många sessioner. Tvångstankarna byggs upp omedvetet av personen för att han ska kunna kontrollera sig själv och omgivningen. Att tappa kontrollen är det värsta som kan ske för en sådan person. Eftersom det just gäller att kunna släppa all kontroll av sina tankar under svampsessionen för att släppa fritt det omedvetna blir detta ett mycket stort problem för honom.

Kontrollen är då så stark att det sker en mycket liten eller ingen påverkan alls från svampen under sessionerna. Men vid varje session knackar svampen på skyddsskalet för att det ska spricka. Och när det väl sker blir det oftast ett väldigt terapeutiskt genombrott, då hela tvångstankesystemet går i kras. Men innan dess kan det gå både tio och tjugo sessioner (2).

Psykosor.

Psykosor har alltid varit svåra att behandla och många psykotiska tillstånd har ansetts vara kroniska.

Men med hjälp av upplevelseterapi, sk "djupterapi" som bygger på liknande holistiska principer som svampsessionerna har man här i Sverige lyckats bota "kroniker" under loppet av 12 - 24 månader. Då har man använt sig av en andningsteknik som öppnar upp energikanalerna i kroppen på samma sätt som svampen. Detta har kombinerats med bl.a. intensiva samtal, kroppskontakt och massage.

Positiva resultat har också uppnåtts med psykedelisk terapi. Här är det viktigt att skapa en trygg omgivning för den psykotiske, inte bara under sessionerna utan även all övrig tid. Sessionerna bör kompletteras med många samtal och uttrycksfulla aktiviteter som frigörande dans, sång och målning.

Vägen ur en psykos är lång och det gäller att vara uthållig. Vad svampen kan ge för resultat beror väldigt mycket på personen själv och omgivningens inställning. Om både den psykotiske och personerna runt omkring är oengagerade i processen är det nästan dömt att misslyckas. Då ger det nog inte bättre resultat än vad neddrogningen med neuroleptika gör. Mindre allvarliga tillstånd, sk borderline-psykosor är lättare att hantera och personer med borderline-diagnos kan nå en betydande förbättring med svampens hjälp.

Psykosomatiska sjukdomar.

Vissa läkare hävdar att 75 - 80 procent av alla sjukdomar är psykosomatiska, andra säger att det är mer. Detta har naturfolken insett långt före oss västerlänningar. När de talade om andar som orsakade en infektion skrattade vi åt hur obildade och vidskepliga de var. Men nu är det nog dags att tänka om. Bakterier har vi ständigt i oss och runt omkring oss. En infektion är ett tecken på att en kroppsdel blivit försvagad p.g.a. obalans i systemet.

Den heliga svampen släpper fram energier i alla kanaler och rensar bort blockeringar och skapar på så vis balans och harmoni. Samtidigt får man insikt i orsaken till obalansen - för mycket stress på jobbet, dåliga familjerelationer etc. Vanligtvis får man också insikt i vad som behöver förändras i livsstilen för att en god hälsa ska kunna behållas.

Kroniska infektioner, bl.a. luftrörskatarr, bihåleinflammation, och blåskatarr kan med hjälp av den heliga svampen helt försvinna. Det är en stor chans att symtomen aldrig återkommer.

Smärtsamma tillstånd som huvudvärk, migrän, mag- och tarmkatarr, svåra menstruationsmärtor, smärtor i nacke och rygg eller i lederna beror ofta på en inre blockering med anknytning till den aktuella kroppsdel. Sådana blockeringar kan lätt frigöras med ett fåtal sessioner. Detsamma gäller ett stort antal andra psykosomatiska problem som t.ex. hjärtklappning, dubbelslag, andningsvårigheter, onormal svettning, muskelkramper, förstoppning, diarré och oregelbunden menstruation.

Något som man kan se snabba och tydliga förbättringar på är olika typer av exem och hudproblem. Psoriasis t.ex. beror ofta på en obalans i kroppens energier. Psoriasis kan med stor framgång behandlas med svampen. Det är stor chans att man blir helt symtomfri för resten av livet. Under en session kan man under några få timmar se hur utslagen försvinner.

Vissa personer med närsynthet har fått bättre syn efter vissa psykedeliska sessioner. Denna närsynthet är delvis psykogen, dvs. den beror på psykiska spänningar som påverkar ögats muskler. Chansen till förbättring tycks dock vara liten i det här fallet. Kanske är det bättre med avslappningsövningar och ögongymnastik.

Astma och allergier som har ökat så väldigt på den senaste tiden är en sjukdom som tycks vara mycket svår att bota med svampen. Det kanske beror på att påverkan kommer utifrån i form av dålig luft, och då är det luften som bör ändras på istället. Moderna hus innehåller massor av plast och kemikalier som avdunstar hela tiden. Ska man leva sunt bör man bo i ett hus med endast naturliga byggnadsmaterial och med god ventilation, och naturligtvis inte bland industrier och bilavgaser.

Själv bör man naturligtvis inte heller bidra till miljöförstörelsen genom att använda bilen dagligen eller köpa en massa onödiga industriprodukter. Har man svårigheter att byta till en miljövänligare livsstil kanske svampen kan hjälpa till. Svampen ger dig modet att gå ifrån gamla invanda, negativa mönster. Kanske din önskan om att kunna ingå som en frisk del i Moder Jords natur kan förverkligas.

Cancer och AIDS.

De som står inför döden, kanske på grund av en obotlig sjukdom, kan erfara en oerhört ökad livsglädje under den tid som är kvar. Ofta räcker det med en eller ett par svampsessioner för att den lidande ska uppleva en vändpunkt.

Döden som tidigare tett sig som skrämmande får en annan dimension när man tagit del av svampens undervisning. Plötsligt inser man att det liv man haft, och den korta tid man har kvar inte på något vis är meningslöst. Alla människor har en mening med sitt liv. Detta kan vi förstå och inse under en svampsession.

Många cancerpatienter har haft en enorm glädje av psykedelisk medicin. (7), (8). Troligtvis gäller detta också andra grupper i samma situation. Jag tänker främst på AIDS-patienter och HIV-smittade. För dem är all psykedelika verkligen värdefull. Den starka livsglädjen man får ger ett starkare immunförsvar. HIV-smittade patienter har behandlats framgångsrikt med MDMA (Extacy) i USA, men jag kan inte hitta några rapporter om det. Nu finns tyvärr få möjligheter att forska kring psykedelika, då det fortfarande finns starkt begränsande lagar på området.



Den Heliga Svampen



6. Debatt om den psykedeliska medicinen.

I detta häfte beskrivs hur heliga svampar används för personlig utveckling, botande av sjukdomar och ökad insikt.

Men det finns också en annan sida. Svamparna innehåller psilocybin, vilket hör till de psykedeliska eller hallucinogena drogerna. Hit hör även LSD, meskalin och Extacy. Dessa droger är alla klassade som narkotika.

Ämnena har använts under ogynnsamma förhållanden av personer som haft dåliga kunskaper om drogernas effekt och de har därför fått svåra biverkningar. Även under ogynnsamma omständigheter är biverkningar sällsynta, men de få fall som fått allvarliga konsekvenser har förstörats upp i massmedia och både läkare och allmänheten har fått en uppfattning om dessa droger som "vansinnesgift" eller "dödsdroger".

Men de undersökningar som gjorts där LSD eller psilocybin använts i terapeutiskt syfte visar att ingen som inte redan hade psykiska störningar innan har heller fått några problem efteråt. När det gäller risken för självmord säger många läkare och forskare att risken troligtvis hade varit större om patienterna hade fått konventionell vård istället för psykedelisk (3).

Riskerna med psykedelisk terapi är desamma som med all djupgående psykoterapi. Om det omedvetna material som kommer upp inte kan accepteras eller integreras kan symtomen förvärras och till och med leda till självmord. Men riskerna har överdrivits, främst av två orsaker. Den ena är att psykedelisk terapi förväxlas i debatten med narkotikamissbruk och har därför förväntats ge samma biverkningar. Den andra är att i psykedelisk terapi tillåts alla känslor att få uttryck, även de främmande och destruktiva. Idén att vi ska tillåta dessa känslor få utlopp känns skrämmande för många vilket skapar negativa fördomar.

Fördomarna är otroligt starka och många människor slår ifrån sig utan att lyssna. Jag talade med en offentliganställd psykolog om en person som med hjälp av LSD-terapi blivit fri från sitt svåra amfetaminmissbruk. Psykologen tittade skräckslaget på mig och sa:

"Det blir väl inte bättre för att man ersätter ett missbruk med ett annat, och dessutom med en mycket farligare drog".

Det hjälpte inte att säga att det endast behövts tre psykedeliska sessioner, och att dessa sessioner hjälpt personen, inte bara ifrån missbruk, utan även till bättre självkänsla och bättre social anpassning. Det räckte att nämna ordet LSD så var diskussionen avslutad för hennes del - ett vansinnesgift kan *aldrig* vara bra!

De som använder psykedelika på ett okunnigt sätt känner sig ofta väldigt otrygga om det uppstår oväntade eller skrämmande upplevelse. De vågar då inte konfronteras med dessa upplevelser utan stänger istället av känslorna. Det gör att de kan utveckla ångest, oro och s.k. "flashbacks". Bästa sättet att lösa sådana problem är genom ordentlig information om hur de psykedeliska drogerna fungerar. Sedan kan man lösa de återstående problemen med olika form av terapi t.ex. massage, meditation, dans, holistisk andning eller helt enkelt med en eller flera psykedeliska sessioner. Erfarenheterna visar att det är mycket lättare att bli fri från sina symtom efter missbruk av psykedelika med hjälp av psykedeliska sessioner än med konventionell psykoterapi. Metoden har använts med framgång i flera länder under 70-talet. Tyvärr finns det ingen som helst förståelse för detta synsätt idag. Istället kontaktas psykiatrin där personen behandlas med elchocker och starkt giftig och vanebildande narkotika s.k. neuroleptika eller bensodiazepiner. Denna "medicin" blockerar nerverna och kan ge bestående nerv- och hjärnskador. Medicinen hindrar den självläkande psykologiska processen och hindrar all framgång. Detta är jag övertygad om har skapat långt fler kroniker på våra anstalter än vad de psykedeliska drogerna någonsin kan åstadkomma.

Jag känner till en 45-årig man som togs in på psyket när han var 19 på grund av psykos. Han hade haft svåra psykiska problem från barndomen, och åkte in på grund av en "snedtripp". Nu sitter han i rullstol, hans kropp och ansikte är förvridet och han tappar periodvis talförmågan. Han reser runt i Sverige ihop med en polis som berättar för förskräckta föräldrar och skolungdomar om skadorna han fått av LSD. Jag har talat med den här polisen och han

erkände då att LSD inte gav hjärnskador i egentlig mening, utan endast en psykisk störning, men medicinering och annan behandling på mentalsjukhus under tjugo års tid hade gett de fruktansvärda skadorna. Det är alltså dagens psykiatri vi ska varna för i första hand, inte LSD. Hade han fått LSD-terapi hade han med största sannolikhet varit frisk inom några månader. Detta exempel visar att fördomar och okunskap om de psykedeliska ämnena har orsakat svåra personliga tragedier.

När det inte längre håller med psykoser har man hittat på att LSD skulle ge ärftlighetsskador. Det började med stora rubriker på 70-talet efter att några forskare rapporterade att LSD kunde skada människans kromosomer. Läser man dessa rapporter lite noggrannare finner man att en extremt hög LSD-dos gav lika stora kromosomskador som en kopp kaffe eller en magnecyl (4), (10). Skador som i praktiken är helt försumbara. Några galna forskare i USA gav stora doser LSD dagligen under ett helt år till barn på ett barnhem. Inga som helst skador kunde påvisas, vare sig på hjärna eller kromosomer. (1), (16).

Jag har letat upp alla rapporter som går att finna om psykedelisk terapi och de är entydiga. Försök själva att hitta en enda rapport med substans i som kunnat påvisa några organiska skador! Många rapporter är beställda av politiker mm. endast för opinionsbildande syfte. Dessa är lätta att genomskåda om man går igenom de fakta/påståenden de bygger på. Ett exempel är två läkare som är starka LSD-motståndare vilka genomförde "psykedelisk terapi" på sina patienter för att visa att det inte gav resultat (12). De hade ingen tidigare erfarenhet av psykedelika och gjorde allt tvärt emot vad beprövad erfarenhet säger (med vilje, naturligtvis). Självklart blev deras terapeutiska resultat magert. "Tyvärr" hade inte någon av deras patienter fått psykos, som de hoppats på. Av den rapport de lämnat tvingas man konstatera att LSD är en ovanligt biverkningsfri medicin även när det missbrukas på detta vis.

Frihet under ansvar

Exemplen visar också att psykedelisk terapi inte är något som läkarna ska ha ensamrätt på. Alla läkare är inte lämpade att syssla med psykedeliska sessioner. Det är då bättre att man får ha en utbildad guide som man känner förtroende för.

Svampen växer fritt och kan inte förbjudas att växa. Att få plocka den medicin man behöver från naturen är en grundläggande mänsklig rättighet som vi måste värna om. Låt därför all svampplockning, innehav av svamp för eget bruk samt all konsumtion av svamp vara lagligt. Någon gång i framtiden hoppas jag att samhället ska nå insikt och förståelse för de heliga växternas kraft. Det är nödvändigt med en ny syn på människan, inte minst inom vården och psykiatrin.

Det jag tror kan bana väg för ett nytt holistiskt tänkande är i första hand alla de nya "alternativa" metoder som börjar komma allt mer - Zonterapi, rosenterapi, frigörande andning, holotropisk andning, meditation, guidad visualisering, musikterapi mm.

När man nått förståelse för dessa helhetsterapier kommer man automatiskt att få förståelse för de heliga växterna och de annorlunda medvetandetillstånd som de framkallar.

Ett helhetsmedvetet samhälle - där individerna tar ansvar för sina handlingar och där det egoistiska beteendet betraktas som en asocial primitiv drift - kan ge individerna så otroligt mycket mer än bara status och ägodelar. Omtanke - kärlek - medkänsla är något vi ofta saknar idag. Först när detta är en självklarhet kan vi få ett rättvist samhälle, där den ene inte behöver trampa på den andre för att finna lycka.



Den Heliga Svampen



7. Heliga svampar i Norden.

Enligt litteraturen finns det en mängd olika svampar som har psykedeliska egenskaper, troligtvis uppemot 20-30 arter. Men här i Norden är det Toppslätskivlingen (*Psilocybe semilanceata*) som används mest. Den är nära släkt med de tropiska svampar som används i Mexiko.

Toppslätskivlingen innehåller främst psilocybin som är det aktiva ämnet. Halten psilocybin i svampen tycks vara densamma i hela Norden, men varierar efter fosfor och kvävehalten i jorden. Dessa grundämnen är nödvändiga för bildandet av psilocybin. Koncentrationen av psilocybin är störst hos de mindre, unga svamparna, men ämnet bildas under tillväxten så att den absoluta halten ändå är störst hos vuxna exemplar.

Analyser av psilocybinhalten i torkad svamp visar att den kan variera mellan 0,2 till 2 procent. För att kunna dosera rätt räknar man antalet svampar man tar utan att ta hänsyn till storlek och vikt. På så vis blir doseringen mer exakt än om man väger svampen.

Den allra minsta mängd svamp som behövs för påverkan ligger kring 10-20 stycken. När man talar om lågdos-sessioner brukar det röra sig mellan 20 och 40 stycken medan 40-100 svampar räknas som en hög dos. Om man vill jämföra svampens dosstorlek med LSD kan man säga att 100 mikrogram LSD motsvarar ca. 20 svampar.

Dostabell:

Dos	antal svampar	LSD
Lågdos	20-50 st.	100-250 µg.
Högdos	50-100 st	250-500 µg.

Högre doser än vad som angivits ger inte någon starkare effekt. Det verkar vara en mättnad vid ca 100 svampar respektive 500 µg. LSD.

I svampsessionerna håller vi oss inom högdos-området. Lägre doser är olämpligt eftersom de inte ger samma möjlighet att totalt gå in i de inre upplevelserna, vilket är nödvändigt för att man ska kunna genomarbota dem helt. Om man ställs inför otäcka upplevelser och har svårt att gå in i dem bör man för säkerhets skull ta högre doser, mellan 75-100 svampar.

Tillredning.

När man plockat svampen läggs den ut för torkning i rumstemperatur. När den är helt torr kan svampen förvaras i minst fem år i en lufttät förpackning, skyddad från värme och ljus.

Svamparna förvaras hela.

När en svampsession ska genomföras tar man fram det antal svampar man behöver. Lägg svampen i en gryta och håll på en kopp vatten. Låt koka upp och låt sjuda i ca 10 minuter. Låt svampen dra i ytterligare 5-10 minuter innan den silas bort.

Teet kan smaksättas med örter eller honung. Det bör användas snart då effekten troligtvis avtar vid längre förvaring.

Beskrivning av Toppslätskivling, *Psilocybe semilanceata*.

Hatten är långsträckt konisk med tydlig spetsig puckel i toppen. Tandad i kanten. Blir 1 - 1,5 cm bred och är klibbig, hygroman, i väta lätt strimmig, mörkt brun, ofta med oliv ton, i torra blekare, lergul.

Skivorna är urnupna till vidvuxna, först blekt olivbruna, sedan purpurbruna med vit egg. Foten är tunn och ofta böjd, 5 - 12 cm hög, 1 - 2 mm tjock, blek, glänsande, ofta med en mer eller mindre blågrön ton i den nedre delen.

Sporer svarta, ovala 12 - 15 x 6 - 9 mikrometer med en stor por i toppen.

Svampen växer bland gräs på betesmarker, gräsmattor och vägkanter, helst på välgödslade ställen. Förekommer i Sverige från Augusti till Oktober. De mörka fuktiga exemplaren bleknar till ljus lergult när de torkar.



Bilden visar toppslätskivlingen vid fuktig väderlek. Vid torra ändras färgen till ljusgul.

Förväxlingsarter

Det finns många småsvampar i gräsmattorna och det gäller att vara helt säker på att man funnit rätt sort. Många småsvampar är ytterst giftiga. Men när man väl lärt känna **Toppslätskivlingen** är det inga problem bara man är noggrann. Varje svamp man plockar måste undersökas. Skivorna på undersidan ska vara mörkbruna och ha en annorlunda färg än hatthuden. Det finns svampar som liknar Toppslätskivlingen men som har rödbruna eller helvita skivor. Dessa kan tillhöra det giftiga släktet **Hättingar**. De svampar som är lättast att ta fel på är troligtvis **Gul Kragsskivling** eller olika **Brokingar**. Inga av dessa är dock giftiga.

Oktober -98:

Toppslätskivlingen narkotikaklassades juli 1997 i Sverige.

Denna skrift är ingen uppmaning till illegalt bruk av psykedelisk svamp eller andra droger. Den är endast informerande om effekter och möjligheter den dagen det åter blir lagligt att återuppta denna lovande medicin.

Röd Flugsvamp

Den **Röda Flugsvampen** (*Amanita muscaria*) har också använts av flera naturfolk som en kraftfull medicin. De som är särskilt intresserade av den kan läsa boken **Soma** av **R. G. Wasson** (18) som handlar enbart om den röda flugsvampen.



Den Heliga Svampen

Litteraturhänvisningar.



1. Bender L, Siva Sankar, D V Chromosome Damage Not Found in Leukocytes of Children Treated with LSD-25. *Science* 159: 749 (1968).
2. Brandrup, E, Vangaard, T LSD-treatment in a severe case of compulsive neurosis. *Acta. Psychiat. Scand.* 55: 127 (1977)
3. Clark, W H, Funkhouser, G R Physicians and researchers disagree on psychedelic drugs. *Psychology today*, 1970,3 (11): 48-50, 70-73
4. Cohen, S m.fl. Chromosomal damage in human leukocytes induced by Lysergic Acid Diethylamide, *Science* 155: 1417 (1969)
5. Grof, S Människans okända världar - Utforskning av det omedvetna med hjälp av LSD-psykoterapi, 1977 och 1987.
6. Grof, S LSD-Psychotherapy, 1980 och 1986.
7. Grof, S The human encounter with death, 1977.
8. Grof, S and Grof, C Beyond death, London 1980.
9. Harries, A D and Evans, V Sequeale of a 'magic mushroom banquet'; *Postgraduate Med. J* (1981) 57: 571-572.
10. Jarvik m.fl. LSD and human cromosomes. *Psychopharmacology, A review of progress 1957 - 1967.* Pub. Health Service, Pub no. 1836, sid 1247.
11. Lassen, J F m.fl. Hallucinogene psilocybinholdige svampe - Dansk vildvoksende rusgift; *Ugeskr. Laeger* (1990) 152: 314-317.
12. Ludwig, A M m.fl. LSD and alcoholism; A clinical study of Treatment Efficacy, 1970.
13. Martin, A J LSD treatment of cronic psychoneurotic patients under day-hospital conditions. *Internat. J. Soc. Psychiat.* 3: 188 (1957).
14. Peden, N R m.fl. Clinical toxicology of 'magic mushroom' ingestion; *Postgraduate Med. J.* (1981) 57: 543-545.
15. Rätsch, C Gateway to inner space. Sacred plants, Mysticism, and Psychotherapy, 1989.
16. Siva Sankar D V m.fl Cromosome Breakage in children Treated with LSD-25 and UML-491. *Compreh. Psychiat.* 10:406 (1969).
17. Wasson, R G The Wondrous Mushroom, 1980.
18. Wasson, R G Soma: Divine mushroom of immortality. 1969.

Aktuell info om psykedelisk forskning på

www.maps.org
