

RALPH METZNER

# Meeleruum ja ajavoog

Teadvusseisundite mõistmine  
ja oskus neid kasutada



Eesti Transpersonaalne  
Assotsiatsioon

---

Originaali tiitel:

*MIND SPACE AND TIME STREAM. Understanding and Navigating Your States  
of Consciousness*

*Copyright by Ralph Metzner*

Kõik õigused kaitstud. Mitte ühtki osa sellest raamatust ei tohi reprodutseerida  
mitte mingil moel, välja arvatud kirjastaja kirjaliku loa alusel või tsitaatidena  
ülevaateartiklites.

Tõlkinud: Tanel Mällo

Toimetanud: Leelo Laurits

Konsultant: Peep Vain

Kujundus: Momo

Küljendus: Kalle Müller

© Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 2012

ISBN 978-9949-9168-3-2

## SISUKORD

Eessõna 7

1. Muudetud seisundid 15
2. Teadvus, ruum ja aeg 21
3. Teadvuse sõltumine kontekstist ning subjektiivsusest 26
4. Radikaalne empirism 37
5. Teadvuse seisundid, staadiumid ja tasandid 42
6. Häälestuse ja olude mudel 52
7. Ärkvelolek, magamine, unenägemine, mediteerimine 60
8. Energia ning naudinguga ja valu dimensioonid 75
9. Teadvuse avardumine 85
10. Teadvuse ahenemine 95
11. Dissotsiatsioon ning seisundite üleminekud 106
12. Dissotsiatsioon ja assotsiatsioon erinevates seisundites 117
13. Surmalähedased ja kehavälised kogemused ning meediumlus 124

Lisa A. Muudetud seisundi graafiline profiil 137

Lisa B. Kahe dimensiooni neurokeemilised ning hormonaalsed korrelaadid 141

Lisa C. Farmakonide kasutamisest tingitud dissotsiatiivsed seisundid 148

Lisa D. Seksuaalkogemuste biokeemilised ja hormonaalsed alused 151

Kasutatud kirjandus ning valitud bibliograafia 154

## EESÕNA

Käesolev raamat on minu kokkuvõtte peaaegu viie aastakümne pikkusest ajavahemikust, mida on täitnud uuringud, psühhoteraapia, šamanistlike ja joogapraktikate harrastamine ning õpetamine, mis kõik lähtusid teadvusseisundi muutmise rollist psühholoogilise tervise tagamises ning vaimses arengus. Minu huvi teadvusseisundite vastu tärkas varajastel 1960ndatel, kui magistriõppe tudengina osalesin koos Timothy Leary, Richard Alperti ning teistega Harvardi uurimisprojekti, mis käsitles – nagu me neid nimetasime – „teadvust avardavaid” aineid.

Tollal domineerisid Harvardi sotsiaalteaduste magistriprogrammi psühholoogiavaldkonnas teineteisest radikaalselt erinevad biheivioristlik ning psühhoanalüütiline paradigma. Nendevaheline erinevus oli sedavõrd suur, et rangelt skinnerlikud\* biheivioristid töötasid lausa eraldiseisvas hoones, kus nad tuvidest ning rottidest katsealustega oma sarrustamisrežiimide eksperimente läbi viisid. Meie uurisime sotsiaalteaduste programmide integratiivset lähenemist lähtuvalt, kuidas freudistlikke arusaamu rakendatakse väljaspool individuaalset psühhoanalüütilist teraapiat – kultuuriantropoloogias. Ma hindasin integratiivset lähenemist kõrgelt: oma esimeses akadeemilises artiklis rakendasin ma õppimisteevaliste loomkatsete tulemusi, et paremini mõista õppimisprotsessi neurootiliste inimeste puhul ning psühhoteraapias.

---

\* Burrhus Frederic Skinner (20. märts 1904 –18. august 1990), radikaalse biheiviorismi koolkonna rajaja.

Selles akadeemilises keskkonnas kujutasid psühhoaktiivsete ainete abil esile kutsutud „avardunud teadvuse” kogemused intellektuaalset pommi. Harvardi töötajaskond ning administratsioon reageerisid paanikaga ning mõistsid hukka Leary lähenemise, mille sisuks oli see, et teadlased peaksid enne niisuguste kogemuste käsitlemist neid ise läbi tegema. Ta väitis, et rangelt biheivioristlik lähenemisviis niisugustele seisunditele on absurdne – seisundite ajal ei esinenud mingisugust jälgimist võimaldavat käitumist, sest katsealune võis ajuti vaid hämmeldusest õhates tundide kaupa vaikselt lebada. Teisalt ei suudetud ka psühhoanalüüsi abil neid ebatavalisi seisundeid mõista ja seletada. Psühhoanalüütik, kelle juures ma oma isikliku, unenägusid ja muud sarnast hõlmava analüüsi eesmärgil käisin, ütles hinnanguid andmata (mille eest tuleb talle au anda), et ta ei tea, mida minu poolt kirjeldatud kogemustega peale hakata.

Ehkki C. G. Jungi tööd ei kuulunud Harvardi sotsiaalteaduste õppekavadesse, õnnestus meil leida psühheedeelsete kogemuste kirjeldamiseks vajalikud kontseptuaalsed kaardid ning hakata neist sügavamalt aru saama just nimelt alles siis, kui hakkasime lugema Jungi töid ning tema uuringuid Ida tarkusetraditsioonidest nagu Tiibeti budism ja jooga. Aldous Huxley soovitus järgides kohandasime „Tiibeti surmaraamatu” psühheedeelsete kogemuste käsiraamatuks, mille järgi „suremist” käsitletakse egoistlikust minapildist vabanemise analoogiana, ning „taassündi” käsitletakse tavapärasesse teadvusseisundisse taassisenemisena. Minu huvi Ida filosoofiate, maailmavaadete ja tavade vastu on jäänud püsima kogu eluks: pikki aastaid õpetasin ma teadvust ning Kõrgemat Mina käsitlevaid Ida ja Lääne õpetusi võrdlevaid kursuseid.

Leary kõige olulisem ja kõige rohkem tunnustust pälvinud panus teadvusseisundite teoreetilisse käsitusse oli „häällestuse ja olude” (*set and setting*) hüpotees, mille kohaselt on psühheedeelse kogemuse sisu võimalik mõista vaid meeles seisundit ja taotlust

ning tegevuspaika ehk olusid arvesse võttes. Kasutatud farmakonise mõjus Leary arvates teatud sorti mittespetsiifilise katalüsaatorina, mis inimese teadvuse teistsugusesse seisundisse tüürib. See on omadus, mis psühheedeelseid aineid ükskõik missugusest teisest meditsiinile teadaolevast farmakonist eristab; see toimeaspekt ei mõjuta maksa ega südant või lihasfunktsioone, ent mõjutab aju ja seega spetsiifiliselt neid vahendeid, mida reaalsuse tajumiseks ja interpreteerimiseks kasutame. Hakkasin hiljem CIIS'is (*California Institute of Integral Studies*) teadvusseisunditest loenguid pidades seda häälestuse ja olude mudelit (mida kirjeldan käesoleva raamatu kuuendas peatükis) rakendama kõikide teadvusseisundite puhul, nende hulgas tavaline ärkvelolek, uni, meditatsioon, hüpnoos jne.

Ehkki Leary tundis kahtlemata William Jamesi – oma sajanaditaguse silmapaistva Harvardi psühholoogist eelkäija – teooriaid, ei mäleta ma teda iial selgesõnaliselt käsitlemas Jamesi radikaalset empirismi. Ent nii nagu James, nii oli ka Leary teadusliku empiirilise teadmiste kogumise viisi pooldaja. Ning ta leidis, et samasugust lähenemist (vastandina biheiviorismile) tuleb rakendada ka psüühiliste seisundite uurimise puhul. Seega keskendusime algselt küsimustike ja intervjuude toel selliste inimeste uurimisele, kes niisuguseid kogemusi evisid – ning nende [kogemuste] analüüsimisele häälestuse ja olude teooria valguses. William Jamesi radikaalse empirismi epistemoloogiat kirjeldan ja käsitlen ma neljandas peatükis.

Pärast doktorikraadi omandamist Harvardis kliinilise psühholoogia alal (kus mul keelati läbi viia uuringuid juba tollal tabuteemaks olnud psühheedelikumidega) sain aastase järel doktorantuuri stipendiumi farmakoloogiaõpinguteks Harvardi Meditsiinikoolis. Sukeldusin psühhoaktiivsete ainete biokeemia ning neurofüsioloogia alasse kirjandusse – mu huvi nende teemade vastu on püsima jäänud kogu eluks. Olen toimetanud neli raamatut, milles olen kombineerinud psühhoaktiivsete taimsete farmakonide toel kogetu subjektiivseid

kirjeldusi ning neid aineid käsitlevat objektiivset teaduslikku informatsiooni (nii bioloogilist kui kultuurilist). Need raamatud on: *The Ecstatic Adventure* („Ekstaatiline seiklus”, LSD-teemaline), *Through the Gateway of the Heart* („Läbi südamevärava”, MDMA-teemaline), *Sacred Vine of Spirits – Ayahuasca* („Püha hingeväät *ayahuasca*”) ja *Sacred Mushroom of Visions – Teonanácatl* („Püha nägemusseen Teonanácatl”). Käesolevas raamatus kirjeldan ma teadvus seisundite neurokeemilisi aluseid käsitlevaid avastusi ja teooriaid Lisas B.

Enne Harvardi sotsiaalteaduste magistriprogrammiga liitumist olin veetnud aasta Oxfordi ülikooli Queen’s College’is, kus õppisin filosoofiat (mille peamiseks sisuks oli Wittgensteinile tuginev lingvistiline analüüs) ning psühholoogiat (peamiselt laboratoorne eksperimentaalpsühholoogia). Minu Oxfordi lemmik-filosoofia-professor oli kuiva huumori meister John L. Austin, kes propageeris kõnekeeles peituvate filosoofiliste aspektide analüüsimist ning sõnade etümoloogiliste juurte otsimist, et leida juhtlõngu selle kirjeldamiseks, kuidas me maailma tajume. Ma olen seda lähenemist praktiseerinud ning sellest õppinud kogu elu. Käesoleva raamatu teises ja kolmandas peatükis käsitlen mõningaid mõistega „teadvus“ seotud huvitavaid semantilisi assotsiatsioone, seda eriti seoses meie tähelepanekutega ruumi ja aja kohta. Ma olen sarnasel seisukohal budistliku õpetusega, mille kohaselt teadvus või meel sarnaneb ruumiga, milles mõtted ja tajud aina ilmuvad ja kaovad.

Olen üle 20 aasta pidanud California Integraaluuringute Instituudis loengukursust „Muudetud teadvus seisundid”. Loengute käigus arutlesime tavapäraste seisundite üle, millega kõik tuttavad oleme, ent käsitlesime ka ebatavalisi seisundeid, mis pärinevad müstitsismist, on esile kutsutud psühhoaktiivsete ainete või joo-gaharjutuste, muusika, liikumise või mis tahes teiste soodustavate tegurite või otseste vallandajate poolt. Ma tegin tugevaid jõupingutusi, et muudetud teadvus seisundite mõistet normaliseerida, soovides seda vabastada vihjetest võimalikule patoloogiale. Alles umbes

kümmekond aastat tagasi taipasin, miks see mõiste nii minus kui ka teistes ebamugavust tekitab: „muudetud” viitab asjaolule, justkui sinuga oleks midagi *tehtud* – ning vastandub seeläbi fundamentaalsele arusaamale häälestuse või taotluse keskest tähtsusest nende kogemuste juures. Sellest ajast saadik olen püüdnud mõistet „muudetud seisundid“ vältida, ehk siis olen seda väga harva kasutanud. Ma kirjeldan selle mõistega seonduva semantilise konversioonikogemuse üksikasju esimeses peatükis.

Ma olen kogu aeg kasutanud mõistet teadvusseisund, lähtudes kontseptsioonist, et seda defineerib kahe ülemineku vahele jääv ajaperiood. Samuti pooldan ma selle selget eristamist teadvuse tasandite kontseptsioonist, mis kujutab endast täielikult teistsugust paradigmat: neid tasandeid käsitletakse meie psüühe ning maailma püsivate struktuursete omadustena. Ma käsitlen nende paradigmade erinevusi viiendas peatükis ning juhin tähelepanu ka kolmanda paradigma olemasolule, mis hõlmab teadvuse arengustaadiumeid. Lääne psühholoogiakoolkondades on nii lapsea kui kogu elutsükli käsitlemisel keskseks teemaks teadvuse areng. Ida filosoofiad pööravad enam tähelepanu vaimsete praktikatega seotud arengustaadiumitele.

Seitsmendas peatükis kirjeldan nelja tavapärasest igapäevasele tuttavat seisundit – ärkvelolek, magamine, unenägemine ning lõõgastunud olek / meditatsioon. Nende seisundite kohta Läänes tehtud psühhofüsioloogiliste uuringute leidude võrdlemine jooga- ning budistlike õpetustega (mis samamoodi neljale baasseisundile tuginevad) annab paeluvaid seoseid, ent samas ka rabavaid erisusi. Suurimaks erinevuseks on see, et Läänes me eeldame, et tavaliselt oleme teadvusel, välja arvatud unest, anesteesiast või koomast tingitud teadvusetus. Joogateooriad ja budistlikud õpetused annavad aga mõista, et teadvustamatus (*avidya*) on inimese standardseisundiks sünnist saadik ning teadvust on võimalik arendada või kultiveerida vaid igas konkreetses seisundis ja elus üldiselt, praktiseerides joogat ning ärksust arendavaid harjutusi.



Peatükis 8 esitan ma kontseptuaalse raamistiku tavapäraste seisundite eristamiseks kahedimensioonilises ruumis, mille moodustavad energia- või erutuse tase ning nauding ja valu spekter. See mudel tegeleb ainult subjektiivse energiataseme ning erinevate seisundite tundetonaalsusega, aga mitte mõtete, kujundite ning muu sarnase spetsiifilise sisuga. Neid dimensioone aluseks võttes on võimalik nende seisundite kaardistamine, mis on esile kutsutud psühhoaktiivsete stimulantide ning rahustite, ent mitte psühhedee-likumidega, kuna viimaste toimed on liiga muutlikud ja keerukad.

Avardatud ning avardavad seisundid, mida ma käsitlen peatükis 9, hõlmavad tähelepanu ning taju avardamist ning sügavamaks muutumist, nagu see toimub näiteks ärkamishetkel. Niisugused seisundid võivad tekkida psühhedeeelse aine tagajärjel, aga ka müstiliste praktikate harrastamisel, või siis vallanduda spontaanselt loominguilise inspiratsioonipuhangu, iidses metsas jalutades või hingematvalt kauni muusikaesituse peale.

Ehkki võime teadvust ahendada või fokuseerida on normaalne ning oluline vaimne funktsioon, fikseeruvad teadvustamatult ahendunud seisundid tähelepanu ja taju kitsenemisele. Ma käsitlen ahendunud seisundeid, millest tuntuimad on hirmu- ja vihahood, peatükis 10. Äärmuslikumas vormis, pidevalt korduvana tunneme need ahendunud seisundid ära sündmõtetes ja -tegudes ning sõltuvuskäitumises.

Üheteistkümnendas peatükis arutlen ma dissotsiatsiooni hoo-  
mamatu ning vääririmõistetud – assotsiatiivsete seoste loomisele  
vastanduva – protsessi üle. Iga seisunditevaheline üleminek (näi-  
teks ülesärkamine) hõlmab teatud määral eelmisest staadiumist  
dissotsieerumist sellal, kui me siseneme uue seisundi meeleruumi  
ning ajavoogu. Mõnikord sünnib ühest seisundist teise lülitumine  
teadvustamatult ning võib hõlmata erinevaid egoseisundeid või  
isiksuse mitmesust. Hüpnootiline transiseisund, mis hõlmab suu-  
natud dissotsieerumist tavapärasest reaalsusest, on sageli ainus viis,

kuidas niisuguseid lõhestatud identiteete on võimalik teadvustatult üksteisega suhestuma tuua. Assotsiatiivsete või dissotsiatiivsete protsesside ülekaal varieerub erinevates teadvusseisundites – ma käsitlen seda peatükis 12. Nende tunnistamine võib anda suure panuse psühhopaatoloogiatest tervenemisse ning psühhospirituaalse arengu sügavamaks muutumisse.

Viimases, 13. peatükis arutlen ma mõnede suhteliselt vähetuntud teadvusseisundite üle, mis hõlmavad ulatuslikku tavapärasest reaalsusest dissotsieerumist. Need on seisundid, mis olid minevikus üsnagi haruldased, kuid mida meie ajal on sagedamini kirjeldama hakatud. Surmalähedased kogemused (*near-death experiences*, *NDE*) leiavad aset siis, kui inimesed on ületanud surma lävepaku ning tagasi tulnud, tuues endaga teispoosusest kaasa hämmeldusttekitavaid sõnumeid. Kehavälistes kogemustes (*out-of-body experiences*, *OBE*) avastab inimene end teatud mõttes teisik- või peenkehas, mis on võimeline tavapärasest aegruumilises reaalsuses lendlema ning oma füüsilist keha kõrvalt vaatlema. Meediumluses, mida nimetatakse ka kanaliseerimiseks „jõuab meieni” mõni teine isik – ammulahkunud eelkäija, inglüst teejuht või maaväline olevus – ning toob õpetusi või aitab meil terveneda.

Ma loodan, et need teadvuse erinevaid seisundeid – nii tavalisi kui ebatavalisi – kirjeldavad mõtisklused aitavad lugejal paremini näha ja mõista inimkogemuse määratud ulatuslikkust ning endi evolutsioonilist vaimset potentsiaali.