

WILLIAM A. RICHARDS

# Pühad teadmised

Psühheedeelikumid ja religioossed  
kogemused



**ESTRA**

Eesti Transpersonaalne  
Assotsiatsioon

Minu poegadele Danielile ja Brianile

Tuleb märkida, et ilmutuste kogemine on inimkonna jaoks midagi universaalset. Religioonid põhinevad millelgi, mis saab inimestele osaks olenemata sellest, kus nad elavad – ilmutusel. Ilmutus on eripärast laadi kogemus, mis on alati seotud mingi päästva jõuga. Ilmutust ja päästmist ei saa kunagi üksteisest lahutada. Jumal hoolitseb selle eest, et Teda kogetaks.

Paul Tillich (1886–1965), „The Future of religions“  
(„Religioonide tulevik“)

Inimene on alati midagi enamat, kui ta ise adub.

Karl Jaspers (1883–1969), „The Perennial Scope of Philosophy“  
(„Filosoofia igavene mõõde“)

Religioosest vaatenurgast on inimese suurim võimalus muuta valgussähvatused püsivaks valguseks.

Huston Smith (sündinud 1919), „Cleansing the Doors of Perception“  
(„Tajude uste puhastamine“)

Originaali pealkiri:  
William A. Richards  
*Sacred knowledge: psychedelics and religious experiences*

Tõlkinud Jürgen Innos  
Toimetanud Leelo Laurits  
Kujundanud Kaarel Kivikangur

© 2016 William A. Richards. All rights reserved  
© 2018 Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon  
Ümbrisel fragment Anderson Debernardi maalilt „Warmi Bobinzana“.  
Kasutatud autori loal.

Trükkinud trükikoda AS Pakett  
ISBN 978-9949-9593-9-6

[www.transpersonaalne.ee](http://www.transpersonaalne.ee)

## SISUKORD

<i>G. William Barnardi eessõna</i>	11
<i>Eessõna. Transsendentsuse avastamine</i>	17
<i>Tänuõnad</i>	23
<i>Sissejuhatus</i>	27
<i>Märkus lugejale</i>	31

### ESIMENE OSA. EELLUGU

1. Psühheedeelsete uuringute surm ja taassünd	33
2. Orientatsioon, definitsioonid ja keele püüratus	39
3. Ilmutus ja kahtlus	63

### TEINE OSA. TEADVUSE MÜSTILISED VORMID JA NÄGEMUSED

4. Intuitiivsed teadmised	71
5. Ühtsusteadvuse käsitlused	92
6. Uusi vaatenurki ajale ja ruumile	103
7. Nägemused ja arhetüübid	113

### KOLMAS OSA. PERSONAALNE JA INTERPERSONAALNE DÜNAAMIKA

8. Interpersonaalne ja müstiline	135
----------------------------------	-----

9. Mõttetuse, meeleheite ja kehalise ebamugavustundega seotud kogemused	141
10. Usku pöördumine ja psühhodünaamilised kogemused	151
11. Distsipliin ja integratsioon	158
12. Mõtisklusi surmast	166

## NELJAS OSA. ENTEOGEENIDE RAKENDUSVÕIMALUSED PRAEGU JA TULEVIKUS

13. Psühhedeelikumid meditsiinis	179
14. Psühhedeelikumid hariduses	194
15. Psühhedeelikumid religioonis	210
16. Kuidas tagada maksimaalne ohutus ja kasu	224

## VIIES OSA. TULEVIK

17. Ärkamisega seotud hirmud	239
18. Uue paradigma poole	250
19. Teel tulevikku	253
Lõppsõna. Lakooniline ülevaade teaduse ja vaimsure kohtumispaigas saadud insaitidest	257

*Valitud kirjandus* 259

*Johns Hopkinsi ülikooli psilotsübiiniuuringutes kasutatud heliteosed (2008. aasta versioon)* 269

*Nimeregister* 273

*Teemaregister* 276

# EESSÕNA

## G. William Barnard

Raamat, mida lugema asud, on tõeline varalaegas. Aga enne, kui hakkad kirjeldama, mis sind ees ootab, sooviksin öelda mõne sõna Bill Richardsi kohta, kellel on psühheedeelsete ainete uuringutes ja psühheedeelikume uurivate teadlaste ringkondades äärmiselt tähtis roll.

Mäletan oma esimest kohtumist dr Richardsiga tänaseni eredalt. Paar aastat tagasi teel Lõuna-Texasesse tegi ta minu juures Dallases vahepeatuse. Talle DFW lennujaama vastu minnes teadsin vaid üldjoontes, millega ta seni on tegelenud, aga ma ei teadnud, kuidas ta välja näeb. Pagasilintide juurde saabuvaid inimesi silmitsedes mõtlesin endamisi, kuidas ma ta küll ära tunnen.

Minu mure oli asjatu. Polnud mingit kahtlust, kes inimeste seast on tema. Rahvast tulvil kärarikkas saalis pagasilindi juures seisis valgete juuste ja prillidega pikka kasvu mees, näol aval haldjalik naeratus. Temast lausa kiirgus sõbralikkust ning ta paistis iga hetke nautivat.

Teadsin silmapilk, et meil saab koos lõbus olema.

Mu tunne ei petnud mind.

Dr Richards on haruldane näide ülimalt erudeeritud intellektuaalist, kes on teadlasena range ja punktuaalne, ent teeb samas kõike suure hasardiga. Ta mitte üksnes ei räägi pühadest teadmistest, psühheedeelikumidest ja religioosetest kogemustest, vaid on ilmselgelt iseenda nõu kuulda võtnud ning ma julgen öelda, et temast on

saanud müstiku elav kehastus – ta on ehe teadmamees, kes on samal ajal äärmiselt elulähedane, teravmeelne ja soe.

Olen kindel, et „Pühasid teadmisi“ lugema asudes taipad kiiresti, et autor on paljude raamatus käsitletavate keerukate ja sügavate teemade üle pikka aega pead murdnud ning usub siiralt, et see, millest ta kirjutab, väärrib kirjutamist. Käesolev raamat on äärmiselt aja- ja asjakohane ning annab näilise kergusega suurepärase ülevaate ka psühheedelikumide metafüüsilistest aspektidest ehk teisisõnu, autor ei käsitlenud mitte ainult nende ainete paljutootavat ravipotentsiaali, vaid ka nende tohutut vaimset potentsiaali. Need ei ole kerged teemad, kuid tänu dr Richardsi lodusale sõnakasutusele, peenele ümbernurga huumorile ning jõulisele sõnumile (mis on sõbralik, kuid põhineb eruditsioonil, mis tuleb südamepõhjast, kuid on selge ja täpne) tunduvad need lihtsad ja loogilised.

Psühheedelsete ainete uurimise staažika esindajana pakub dr Richards oma lugejatele midagi väga väärtuslikku: isiklike praktilisi aastakümnetepikkusi kogemusi psühheedelsete uuringute valdkonnas. Ta alustas juba 1960ndate alguses, hakates arvukate sõprade ja kolleegidega (suurte lootuste ja tohutu optimismiga) psühheedelikumide võimalikke kasulikke psühholoogilisi ja spirituaalseid toimeid uurima. (Dr Richards oli lähedane sõber Walter Pahnkega, kelle juhtimisel viidi 20. aprillil 1962 Bostoni ülikooli Marshi kabelis läbi kuuluis „suure reede eksperiment“. Topeltpimedas katses, mille eesmärk oli kindlaks teha, kas psilotsübiin suudab müstilisi kogemusi usaldusväärselt esile kutsuda, osales kaksikümne Andover-Newtoni teoloogilise kõrgkooli tudengit.) Dr Richards oli esiplaanil ka 1977. aastal, mil talle sai (tema enda väljendit kasutades) osaks „kaheldava väärtusega au“ olla viimane teadlane ja arst, kes manustas patsiendile psilotsübiini. See toimus Marylandi psühhiaatria uurimiskeskuses, mis oli jäänud tolleks hetkeks USAs ainsaks asutuseks, kus oli seadusega lubatud psühheedelsete ainete uuringuid läbi viia. Seejärel, aastal 1999, kui üldine suhtumine psühheedelikumidesse hakkas tervemõistuslikumaks ja mitmekülgsemaks muutuma, oli dr Richards taas esiplaanil, aidates Johns Hopkinsi meditsiinikoolis psühheedelikumide vastutustundlikku ja hoolikat uurimist taaskäivitada. Mõne



aja pärast alustati uuringuid ka teistes Põhja-Ameerika ja Euroopa keskustes, ja need uuringud kestavad ka praegu.

Dr Richardsi raamatu iga lause tugineb tema tohutule kogemustepagasile ning samas pikib ta psühheedeelikumide uurimise kümnendite säravamaid hetki kirjeldavate lugude vahele (üpris nutikalt) mitmesuguseid sügavaid ja mõtlemapanevaid religioosseid ja metafüüsilisi mõttereid. Pean tunnistama, et vähemalt minu jaoks oli praeguses intellektuaalses õhustikus, kus sageli domineerib irdunud, umbusklik ja irooniline hoiak, väga värskendav lugeda dr Richardsi kirglikke, kuid samas selgeid arutluskäike sellistest teemadest nagu tervendamise, elu mõtte otsimine ja vaimne ärkamine, mida paljud teadlased – kui mitte enamik neist – eelistab mitte puudutada.

Neid äärmiselt tähtsaid teemasid käsitletakse raamatus kolme erineva nurga alt. Kõigepealt räägib dr Richards oma aastakümnetepikkusest kliinilisest tööst arstina, kes sai mitmesuguste psühheedeelikumide toimet psühhoteraapia kontekstis üle 25 aasta seaduslikult ja avalikult ära kasutada ja uurida. Tänu sellele sai ta lisada raamatusse arvukalt kaasahaaravaid lugusid patsientidest, kelle elu on nende ainete mõjul väga olulisel määral muutunud. Teiseks kirjeldab dr Richards oma (taaskord) aastakümnetepikkust kirge müstitsismi ja „ebatavalisi“ teadvusseisundeid käsitleva religioosse ja filosoofilise kirjanduse vastu. Kolmandaks kirjeldab dr Richards meile mõningaid hoolikalt valitud ja selgelt lahti mõtestatud isiklike kogemusi psühheedeelikumidega. Ta esitab ilma igasuguse irooniata (ja kindlasti ka ilma igasuguse naiivsusetta) väga otsekohese väite, mis võib (vähemalt paljude inimeste jaoks) üpris jahmatav tunduda: kui tarvitada psühheedeelseid aineid õiges keskkonnas õige hoiaku ja õigete eesmärkidega, siis saab nende abil üpris kindlalt ehtsaid müstilisi kogemusi ja nägemusi esile kutsuda.

Ma arvan, et seda äärmiselt julget väidet tuleb tõsiselt võtta. Olen pühendanud kogu oma elu müstiliste kogemuste ja teiste „ebatavaliste“ teadvusseisundite psühholoogilise ja filosoofilise tähenduse põhjalikule uurimisele ning uurinud samuti pikki aastaid Santo Daime traditsiooni – usundit, mis keskendub psühheedeelse

toimega *ayahuasca* tarvitamisele sakramendina – ning võin tänu sellele siira veendumusega väita, et võimsad psühheedeelsed kogemused ei kujuta endast kaugeltki mitte lihtsalt hallutsinatsioonide ja aju närvingete talitluse häirumist. Selliste kogemuste ajal kohtume või vähemalt võime kohtuda nii enda psüühe tavaliselt varju jäävate tasanditega kui ka reaalsustasanditega, mida oleks kõige paslikum nimetada „pühadeks“. Müstitsismi uurijana rabab mind dr Richardsi teksti juures kõige enam see, kui hästi ta seda salapärasest (ent olulist) teemat käsitlevas kirjanduses orienteeruda suudab ning kui põhjalikult ja argumenteeritult ta suudab tõmmata paralleele klassikaliste müstiliste teadvusseisundite ning selliste teadvusseisundite vahele, mis tekkisid näiteks ühel vabatahtlikul, kellele dr Richardsi teadusuuringus suur psilotsübiiniannus manustati. (Vahest sama muljetavaldavad, kui mitte veel muljetavaldavamad, on dr Richardsi lood uuringus osalenud inimestest, kelle puhul saadud kogemus põhjalikult kogu igapäevaelu muutis.)

Jällegi, ma isiklikult loodan, et see raamat aitab kummutada viimastel aastakümnetel kuhjunud äärmiselt moonutatud informatsiooni (või suisa lausvalesid), millel USA aastakümnetepikkune sõda psühheedeelikumide vastu on põhinenud. Viimaks ometi läheneb keegi sellele väga kõmulisele teemale kaalutletult, selgelt ja tervemõistuslikult. Seda raamatut lugedes saab väga selgeks, et psühheedeelikume ei tohi mingil juhul panna ühte patta tugevat sõltuvust tekitavate ja toksiliste ainete nagu heroiin, kokaiin, metamfetamiinid (ja, olgem ausad, ka alkohol ja nikotiin). Erinevalt nendest ainetest, mis mõjuvad inimesele sageli hävitavalt, ei ole need ained, millele dr Richards käesolevas raamatus keskendub (näiteks LSD, meskaliin, psilotsübiin ja DMT) ei sõltuvust tekitavad ega ka toksilised. Nagu dr Richards veenvalt demonstreerib, on nendel ainetel vilunud psühhoteraapeudi käes või religioosses kontekstis vastutustundlikult manustatult hoopis tohutu terapeutiline, aga ka spirituaalne väärtus.

Kindlasti ei propageeri dr Richards psühheedeelikume kui mingit imeravimit. Ta on vägagi teadlik riskidest, mis nende võimsate ainete vastutustundetu hedonistliku väärkasutamisega võivad kaasneda, ent sama hästi on ta kursis 1950ndate lõpus, 1960ndatel ja 1970ndate

alguses ehk üle kümne aasta läbi viidud tuhandete hoolikate uurin-  
gutega, mis osutasid ikka ja jälle nende ainete suurele potentsiaalile  
nii psühhoteraapias kui ka meditsiinis (alkoholismiravi oli eriti palju-  
tõotav valdkond). Tänu oma pikaagesele kliinilisele kogemusele teab  
dr Richards väga hästi, millist tohutut kasu inimesed nende ainete  
tarvitamisest võivad saada, kui teha seda hoolika järelevalve all. Lood  
vaimsetest läbimurretest ja psühhoteraapia kontekstis saavutatud läbi-  
murretest, milleni uuringutes osalenud vabatahtlikud ja patsiendid  
lõpuks jõudsid, on kahtlemata raamatu üks nauditavamaid osi.

Dr Richards pöörab muuhulgas põhjalikult tähelepanu eelpool  
mainitud uuringute kõige tähtsamatele ja rabavamatele avastustele.  
Kui tõesti ongi nii, nagu uuringute tulemused näitavad – psühhedee-  
likumide abil esile kutsutud kogemused on äravahetamiseni sarnased  
kõigis suuremates usundites kirjeldatud müstiliste kogemustega –,  
siis pakub see teadlastele ja teistele õpetlastele harukordselt head  
võimalust: müstilisi kogemusi, mis on tavaliselt äärmiselt üürikesed  
ja ennustamatud, saab tegelikult üsnagi usaldusväärset ja korrata-  
valt esile kutsuda, kui kasutada psühhedeeelseid aineid korrektselt  
(s.t kui vabatahtlikud on põhjalikult ette valmistatud, kui neil on  
sobivad ootused ja eesmärgid; kui seansid viiakse läbi mugavas ja  
meeliülendavas keskkonnas, ja kasutatakse õiget annust). Müstitsismi  
uurimise seisukohast on selle lähenemisviisi plusse raske üle hinnata:  
eksalteeritud teadvusseisundid, mis olid kunagi nii harvad ja mida  
oli nii raske uurida, on nüüd üpris usaldusväärset tekitatavad ning  
õpetlased, teadlased ja vaimulikud saaksid asuda neid turvalises kes-  
kkonnas vastutustundlikul viisil põhjalikult ja lugupidavalt uurima.

Dr Richards ei väldi ka küsimust, mida seda sorti uuringud  
inimese tõelise loomuse mõistmise või isegi kogu reaalsuse loomuse  
mõistmise seisukohast tähendavad – ta läheneb nendele teemadele  
rahulikult ja ladusalt, rafineeritult ja süstemaatiliselt. Lehekülge lehe-  
külje haaval rullub lugeja ees lahti tema eripärane nägemus psüühe  
imelistest sügavikest ja samavõrd imepärasest ümbritsevast maailmast,  
kusjuures tema puhul ei ole see mitte suuresõnaline ja põhjendamatu  
metafüüsiline spekulatsioon, vaid veenev ja üksikasjalik teooria, mis  
tugineb tema patsientide ja vabatahtlike kogemustel ja insaitidel (ning

samuti tema enda rikkalikel ja ladusalt kirja pandud kogemustel). Lisaks pakub dr Richards käesolevas raamatus rahulikke ja tasakaalukaid nõuandeid selle kohta, kuidas tulla toime psühheedeelse ainet tarvitamisel tekkida võiva psühhosomaatilise stressiga; kuidas suurendada (nende ainet tarvitamise ajal) tõenäosust, et sulle saab osaks turvaline, psühholoogiliselt ja vaimselt transformatiivne müstilne kogemus; kuidas neid sügavaid kogemusi kõige paremini oma igapäevaellu integreerida; kuidas anda nende ainet abil tähendus nii oma igapäevaellule kui ka suremise protsessile; kuidas aidata lähedase kaotanud inimesel psühheedelikumide abil leinaga toime tulla; ning viimaks, kuidas nende ainet üpris hämmastavat potentsiaali raskete sõltuvushäirete ja kliinilise depressiooni ravis ära kasutada. (Minu jaoks on eriti intrigeeriv Johns Hopkinsi ülikoolis hiljuti tehtud katse, kus kõigest kolme psilotsübiiniseansi ja kognitiiv-käitumusliku teraapia kombinatsiooni abil saavutati nikotiinisõltlastel abstinentsinähtude 80-protsendiline vähenemine.) Parandamatu optimistina sõandab dr Richards välja pakkuda mitmeid mõtlemapanevaid ja intrigeerivaid ideid isegi selle kohta, kuidas psühheedelikumide abil kunstis, teaduses ja isegi usuelus loovust turgutada.

Kõigi lugejate jaoks, kes huvituvad psühheedelikumide kasutusvõimalustest psühhoteraapias ja müstiliste kogemuste uurimisel, on see raamat äärmiselt informatiivne ja rahuldust pakkuv. Head lugemist!

## EESSÕNA

### *Transtsidentsuse avastamine*

Esimest korda intensiivset müstilist teadvusseisundit kogedes olin 23-aastane. Õppisin Saksamaal Göttingeni ülikoolis, mille ametlik nimetus on Georg-August Universitat, teoloogia ja psühhiaatria kraadiõppes ning olin just nõustunud osalema vabatahtlikuna uue eksperimentaalse aine uuringus. Aine, millest ma midagi varem kuulnud ei olnud, kandis nime psilotsübiin. See uus aine, mida sünteesis ja müüs psühhiaatria uurimisgruppidele ja arstidele Šveitsi ravimifirma Sandoz Pharmaceutical Company, on *Psilocybe* perekonna seente põhiline psühhoaktiivne koostisosa. Neid seeni, mida põlisrahvad kutsuvad „maagilisteks“ või „pühadeks“ seenteks, on religioosetes praktikates kasutatud ilmselt juba vähemalt 3000 aastat, aga võib-olla isegi kuni 7000 aastat. Kõnealusel päeval, 4. detsembril 1963, valitses aga maailmas psühhedelsete uuringute vallas endiselt pime keskaeg ning lääne psühhofarmakoloogilistes uuringutes manustati psilotsübiini ja teisi sarnaseid aineid katseisikule tavaliselt ilma igasuguse ettevalmistuse ja selgitusega.

Tol ajal loodeti, et radikaalselt teistsugused, mõnikord lausa segased või psühhootilised, ent õnneks peatselt mööduvad teadvusseisundid, mis nende ainete tarvitamisel tekivad, aitavad skisofreeniat ja teisi sarnaseid meeleseisundeid paremini tundma õppida. Psühhiaatriaprofessor Hanscarl Leuner, kes viis uuringuid läbi Göttingeni närvikliinikus, oli just avaldanud oma vaatluste põhjal teadusliku

monograafia pealkirjaga „Eksperimentaalne psühhoos“ („Die experimentelle Psychose“). Tol ajal olid psühhedeelsed ained nii Euroopas kui ka USAs kvalifitseeritud teadlastele vabalt kättesaadavad ning neid saadeti postipakiga. Psilotsübiini turustati nime all Indocybin. Ravimifirma Sandoz 1964. aasta brošüüris oli lihtsalt kirjas, et LSD, tollase nimega Delysid, on „mõeldud kasutamiseks ainult vaimuhaiglates ja psühhiaatriakliinikutes töötavatele psühhiaatritele“.

Vähe sellest, et ma psilotsübiinist, LSD-st ja meskaliinist midagi ei teadnud, ma ei olnud isegi sõna „psühhedeelikum“ kunagi kuulnud, olgugi et Briti psühhiaater Humphrey Osmond oli selle mõiste juba seitse aastat varem Aldous Huxleye saadetud kirjas välja pakkunud. Kaks mu uut sõpra teatasid mulle aga, et olid pannud ennast vabatahtlikuna kirja meie lähedal asuva psühhiaatriakliiniku huvitavas uurimisprojekti, kus pidi manustatama eksperimentaalset ravimit. Ravimi nimi polnud neile küll meelde jäänud, aga väidetavalt pidi see võimaldama kiigata oma varasesse lapsepõlve. Üks sõber oli seansi ajal tundnud, et istub isa süles. Kuna ta isa oli Teises maailmasõjas surma saanud, oli see kogemus tema jaoks väga lohutav ja tähendusrikas. Teine sõber, kes oli näinud nägemust tänavatel marssivatest natsisõduritest, nimetas kogemust „hallutsinatsiooniks“. Kõik see tundus väga põnev ning kuna olin omaenda varase lapsepõlve psühhodünaamilistest protsessidest väga huvitatud, siis otsustasin kliinikust läbi astuda ja küsida, kas sobiksin samuti uurimisprojekti osalema. Suhtusin tol ajal enda meelde kui psühholoogialaborisse, võtsin ennast liiga tõsiselt ja jätsin mõnikord koguni hommikusöögi söömata, et enda unenäod päevikusse kirja panna. Nimetasin seda tegevust mõnevõrra suurustlevalt „isiklike fenomenoloogiliste andmete kogumiseks“. (Armastasin tol ajal suuri sõnu! Tagantjärele mõeldes tundub mulle, et korralikust hommikusöögist oleks mulle rohkem kasu olnud.)

Mul lubati kandideerida. Järgnes põgus arstlik läbivaatus. Mul on meeles, et minu käest küsiti, kas ma joon ennast väga tihti purju (seda ma ei teinud). Seejärel teatati mulle, et olen sobilik ning viidi mind hämarasse hallides toonides keldriruumi, kus oli täpselt parasjagu ruumi voodi, öökapike ja tooli jaoks. Minuga hakkas tegelema

umbes minuvanune meeldiv psühhiaatria resident Gerhard Baer, kes kandis stiilset valget kitlit ja kaelas oli tal stetoskoop. Põgusa vestluse järel süstis ta mulle psilotsübiini derivaati sisaldavat vedelikku. Kuigi järgneva kolme kuni nelja tunni jooksul käidi mind korduvalt vaatamas, jäeti mind süsti järel sisuliselt üksi. Kuna mind oli kasvatatud metodistlikus vagaduse vaimus, olin sisimas kindel, et kui ka mingid rasked lapsepõlvemälestused peaksid esile kerkima, on Jumal alati minuga.

Oma suureks hämmastuseks nägin peagi silme ees erakordselt kaunite keerukate mitmemõõtmeliste geomeetriliste neonmuustrite võrgustikku, mis suunas mu tähelepanu üha enam sisemaailma poole. Nägin neid mustreid küll avatud silmade ees, kuid avastasin, et kui sulen silmad, muutuvad need veel erksamaks ja teravamaks. Nägin lainetavate muustrite taga elu ning hakkasin tundma, justkui suudaksin nendes muustrites voogavasse energiasse siseneda. Peagi avastasin end uskumatult detailsete kujutluspiltide keskelt, kus domineerisid islami stiilis arhitektuur ja araabia kiri – ma ei teadnud kummastki suurt midagi. Seejärel (vabandage mind poeetilise väljenduse pärast) muutusin justkui ise täielikult nendeks mitmemõõtmelisteks mustriteks, justkui kaotasin neisse oma tavaintentide, ning igavene ja hiilgav müstiline teadvus ilmutas end. Tajusin seda teadvust järsku väljaspool igasugust aega, olin justkui mäetipus, kust avanes vaade kogu ajaloole. Mu hing täitus sellise armastuse, ilu ja rahuga, mida ma polnud varem kogunud ega isegi võimalikuks pidanud. „Aukartus“, „hiilgus“ ja „tänulikkus“ olid ainsad sõnad, mida selle tunde kirjeldamiseks sobis kasutada.

Kui ruumi kitsa akna taga tänaval kliiniku metallist prügikaste tühjendati, tulin mõneks hetkeks „maa peale tagasi“ ning kuulsin kaugelt templist õrna kellahelinat. Vahepeal tuli Gerhard paariks minutiks minu juurde, palus mul istuda voodi servale ja tõsta jala üle põlve, et mu põlverefleksi kontrollida. Mäletan, kuidas täitsin ta korraldusi, hoides avatud peopesadega käsi vaikides enda ees. Gerhard koputas väikese haamriga keskendunult mu põlvekedra kõõluse pihta ja kribas midagi üles kirjutada, samal ajal haaras mind tunne, mida nimetasin hiljem „kaastundeks lapsepõlvekingades teaduse“ suhtes.

Taipasin, et katse läbiviijatel polnud nähtavasti vähimatki aimu ei minu sisemaailmas toimuvast, kogemuse kirjeldamatust ilust ega ka selle tähtsusest kogu inimkonna jaoks.

Taas üksi jäädes ja uuesti sügavasse aukartustundesse sukeldudes suutis mu ego või igapäevaisiksus end viimaks piisavalt koguda, nii et ma hakkasin pelgama, et võin selle ülimalt veenva ja imepärase teadvusseisundi hiljem siiski unustada. Tegin ääri-veeri kindlaks, et suudan endiselt oma keha liigutada. Seejärel sirutasin oma parema käe välja ja haarasin enda kõrval olevalt öökapiilt sinise paberilehe ja pliiaitsi ning kirjutasin: „Reaalsus on. Vahest polegi oluline, mida inimene sellest mõtleb!“ (*Realität ist. Es ist vielleicht nicht wichtig was man darüber denkt!*) Tõmbasin esimesele *ist*-ile kolm joont alla.

Umbes neli tundi pärast süsti, kui olin jõudnud tagasi normiks peetavasse teadvusseisundisse ja püüdnud oma kogemuse sisu Gerhardile tulutult mingilgi moel kirjeldada, jalutasin aeglaselt ja mõtlikult tagasi oma tuppä Uhlhorn Studienkonvikti ühiselamusse, mis asus üsna kliiniku lähedal. Ronisin neljandale korrusele, avasin vaikselt toakuse, sulgesin selle enda järel ning heitsin kohe laiaadele korralikult vahatatud põrandalaudadele pikali nagu munk altari ette, tundes sõnulseletamatut austust ja tänulikkust. Mul oli hea meel, et olin üksi, sest sain väga hästi aru, et kui teised oleksid mind näinud, oleksid nad võinud pidada mu käitumist üpris veidraks või isegi päris pööraseks. Tundsin sisimas, et kõik on korras. Ma ei tahtnud, et mu heasoovlikud sõbrad minu pärast muretsema hakkaksid.

Paar päeva hiljem – tundsin toimunu suhtes endiselt aukartust – lugesin üle, mida tolele sinisele paberilehele kirjutanud olin. „Mis selles erilist on?“ mõtlesin endamisi. „Loomulikult reaalsus on. Seda teab iga loll!“ Mul oli tunne, nagu oleksin kirjutanud paberile „vesi on märg“ ning pidanud seda mingil põhjusel sügavaks insaidiks. See oli esimene kord, kui taipasin, et müstiliste teadvusseisundite kirjeldamiseks on keel väga piiratud vahend. Olin püüdnud selle lausega edasi anda ürgalgset igavest olemist, mida kristlik teoloog Paul Tillich nimetas „Olemise Aluseks“ ning mida budistid pidasid nähtavasti silmas, kui kõnelesid „puhtast maast“. Tahtsin sellega kirjeldada midagi sügavalt ja intensiivselt reaalselt, millele kogu meie



poolt igapäevaelus kogetav fenomenaalne ajalik maailm tugineb. Sini-sele paberilehele kritseldatud sõnad olid üksnes armetu suveniir mu esimeselt põhjalikult rännakult transtsendentaalsete teadvusseisundite maailma.

Nii on ka selles raamatus leiduvate sõnadega – kuigi olen püüdnud väljendada ennast nii ammendavalt ja täpselt kui vähegi suudan, nõuavad mõned kirjeldused lugejalt siiski kannatlikkust ja luulelist meelt. Annan oma parima, et teile seda uskumatult põnevat ja tähtsat sfääri tutvustada, kuigi mu sisemine hääl ütleb, et parem oleks mängida teile lihtsalt muusikat – vahest Chopini peentest emotsionaalsetest nüanssidest tulvil nokturne või Johann Sebastian Bachi äärmiselt võimast, kuid ometi rõõmsat ja lustlikku fantaasiat ja fuugat G-mollis.

## TÄNUSÕNAD

Meenutan tänutundega tähtsamaid mentoreid enda arenguteel, kelleks olid Huston Smith, Walter Houston Clark, Hanscarl Leuner ja Abraham Maslow ning veel kaks, kellega mul ei olnud au isiklikult kohtuda: Paul Tillich ja Karl Jaspers. Soovin eriti tänada Charles Savage'it, Walter Pahnket, Stanislav Grofi, Helen Bonnyt, Richard Yensenit ja John Rheadi Spring Grove'i haigla ja Marylandi psühhiaatria uurimiskeskuse uuringute päevilt ning enda praeguseid kolleege Roland Griffithsit, Mary Cosimanot, Matthew Johnsonit, Margaret Kleindinsti, Albert Garcia-Romeud, Frederick Barrettit, Theresa Carbonarot ja Annie Umbrichtit Johns Hopkinsi meditsiinikooli teadvusseisundite uurimise meeskonnast. Erilist tunnustust väärrib vaimsete praktikate nõukogu kokkukutsuja Robert Jesse, kelle oskuslikku panust psühhedeelsete ainete teadusliku uurimise taaskäivitamise on võimatu üle hinnata.

Isiklikul tasandil olen järjekindla toetuse eest tänulik oma praegusele elukaaslasele kunstnik Edna Kurtz Emmetile ja tema kahele täiskasvanud lapsele Nadavile ja Daniellele. Pean väga lugu omaenda kahest pojast Danielist ja Brianist ja nende emast Ilsest. Olime enne tema surma 20 aastat abielus, ent ta ei olnud mitte ainult mu naine, vaid tegutses sageli ka psühhiaatriaõena, aidates mul erinevaid psühhedeelsete ainete uurimisprojekte ellu viia. Olen tänulik oma vanematele Ruth ja Robert Richardsile ja oma kahele vennale Robertile ja Johnile, kes hoolimata sellest, et mu valikud ja prioriteetid

akadeemilises maailmas neis aeg-ajalt kummastust on tekitanud, on mind mu ainulaadsel eluteel alati usaldanud ja toetanud.

Psühhedeelsete ainete uurijate särav uus põlvkond, kuhu kuuluvad näiteks Stephen Ross, Anthony Bossis, Jeffrey Guss, Michael Bogenschutz, Paul Hutson, Karen Cooper, Randall Brown, Peter Hendricks, Michael ja Annie Mithoefer, James Grigsby, Franz Vollenweider, Torsten Passie, Jordi Riba, José Carlos Bouso, Peter Gasser, Peter Oehen, Robin Carhart-Harris, David Nutt, David Erritzoe ja paljud teised, mõjub mulle väga inspireerivalt. Samuti olen äärmiselt tänulik kõigile neile, kes on Heffteri uurimisinstituudi ja Vaimsete praktikate nõukogu, aga ka Fetzeri instituudi, Betsy Gordoni fondi, Beckley fondi ja Riverstyxi fondi kaudu meie uuringuid toetanud.

Hindan kõrgelt kõigi nende sadade vabatahtlike ning psühhoteraapias käinud inimeste panust, kes on tutvustanud mulle oma elu sügavamaid tasandeid ning jaganud minuga oma ainulaadseid heitlusi ja transformatiivseid kogemusi. Kõik nad on mu elu ja mõttemaailma tugevalt mõjutanud.

Pidevalt suurenevas psühhedeelsete ainete uurijate seltskonnas on mul palju inspireerivaid ja uuendusmeelseid sõpru ja kaaslasi, kes kõik panustavad teemasse omal moel. Esimese hooga meenuvad Luis Eduardo Luna, James Fadiman, Thomas Roberts, Charles Grob, Alicia Danforth, Rick Doblin, Neal Goldsmith, Iker Puente, Ben Sessa, David Nichols, George Greer, Dennis McKenna, Julie Holland, Amanda Feilding, Gabor Maté, Joshua Wickerham ja mu poeg Brian Richards. Tõsist tunnustust väärivad kirjanikud, kes ühendavad oma teostes teadusliku lähenemisviisi julge loovusega, nagu näiteks Jeremy Narby, Michael Pollan ja Simon Powell. Iga kahe kuu tagant olen käinud oma sõbra Allan Goldiga sushit või Nepaali toitusid nautimas ning oleme pidanud väga rikastavaid jutuajamisi. Soovin avaldada erilist tänu oma hiljuti lahkunud sõbrale Wayne Teasdale'ile, kes armastas rohkem mediteerida kui keegi teine, keda olen oma elus kohanud. Soovin siiralt tänada ka oma toimetajat Wendy Lochnerit kirjastusest Columbia University Press, kes tunnetas intuitiivselt, et minus on peidus raamat, mis vajab ilmaletoomist. Tema oskuslikud

juhtnöörid olid raamatu kirjutamisel ja koostamisel suureks abiks. Nimelt asusin tema julgustusel kirjutama stiilis, mis on mõistetav ka laiemale lugejaskonnale, mitte ei valinud traditsioonilist akadeemilist formaati ega suunanud raamatut üksnes kolleegidele vaimse tervise valdkonnas või teoloogilistes ringkondades.

Ning viimaks, kuna see raamat kõneleb kohtumistest jumalikuga ja teadvuse igavikuliste sfääride avastamisest, siis oleks siinkohal paslik tänada ka seda loovat allikat, mis meid kõiki sünnitas ja elus hoiab ning väga võimalik, et siin ja praegu meie ideede arengut ja evolutsiooni huviga jälgib.

## SISSEJUHATUS

Mul on olnud ainulaadne võimalus osaleda enam kui 25 aasta jooksul psühhedeelsete ainete legaalsetes uurimisprojektides. See raamat kujutab endast tagasihoidlikku katset anda edasi selle tegevuse käigus järk-järgult omandatud teadmisi ja aegamööda kujunenud seisukohti. Vabatahtlikud, keda ma nende „ilmutuslike“ ainete abil esile kutsunud hämmastavates teadvusseisundites olen toetanud ja jälginud, on olnud nii oma rassi, haridustaseme, rahvuse kui ka usutunnistuse poolest väga erinevad. On olnud nii mehi kui ka naisi, alates 24-aastastest ja lõpetades 81-aastastega. Mõned on kannatanud ärevuse, depressiooni ja teiste psühholoogilise distressi ilmingute all. Teiste elu ja võimalusi on piiranud alkoholi- või narkosõltuvus. Kolmandatel on olnud kiiresti arenev vähk, mis on sundinud neid otsima võimalusi, et oma senise elu ja ligineva surmaga lepitust leida.

Vabatahtlike hulgas on olnud ka vaimse tervise valdkonna tippspetsialiste ja vaimulikke ning paljude teiste erialade esindajaid, keda on motiveerinud soov ennast harida või isiklikus või vaimses plaanis areneda. Peaaegu kõigil vabatahtlikel on puudunud varasem kokkupuude psühhedeelsete ainetega ning väljaspool seaduslikku meditsiinilist keskkonda ei oleks nad nende ainete proovimisest huvitatud olnud. Nad ei kuulunud seega ei nn vastandkultuuri esindajate ridadesse ega olnud huvitatud ka ainete tarvitamisest meelelahutuslikel eesmärkidel. See raamat kõneleb niisiis väga tavaliste, väga hästi tavaeluga kohastunud inimeste psühhedeelsetest kogemustest.

Ma kirjutan kliinilise psühholoogina, kes on oma väljaõppe käigus tegeleenud ka teoloogiaga, võrdlevate religiooniuuringutega ja religioonipsühholoogiaga. Ma kirjutan ka psühhoterapeudina, kes lähtub väga avarast vaatenurgast, mida sageli nimetatakse „eksistentiaalseks“ või „transpersonaalseks“. Sarnaselt paljude lugejatega olen minagi esitanud põhjanevaid küsimusi, otsinud elu mõtet ning üritanud igapäevaeluga paratamatult kaasnevate heitlust kiuste leida isikliku arengu võtit. Kuna mul on olnud õnn psühheedelseid aineid ise legaalselt proovida, siis jagaksin hea meelega ka nende seansside käigus saadud isiklikke kogemusi. Seetõttu ei põhine käesolev raamat mitte ainult vabatahtlike jälgimise käigus tehtud tähelepanekutel ja kogutud andmete teaduslikul analüüsil, vaid ka minu enda meeletekandoridides tehtud avastustel.

Järgnevatel lehekülgedel esitatavad teadmised – nii kogemustel kui ka teaduslikel eksperimentidel põhinevad teadmised – puudutavad eelkõige inimeksistentsi loomust ning enamikule meist elu jooksul osaks saavaid heitlusi ja kannatusi. Kirjeldan protsesse, mis aitavad terveneda ning elusündmuste mõtet ja tähendust leida – mõned neist võivad soodustada ka vaimset ärkamist. Avastused, mida sajad inimesed, kellega olen kohtunud, enda psühholoogilise ja spirituaalse elu sügavikes on teinud, aitavad meil paremini mõista, kes me oleme ja kelleks saada võime ning vahest ka seda, milline reaalsus oma sügavaimal tasandil õigupoolest on. Need vaatlused ja kogemused on kasulikud mitte ainult filosoofidele, psühholoogidele, antropoloogidele, teoloogidele, mikrobioloogidele, närviteadlastele ja kvantfüüsikutele, vaid ka kõigile teistele, kes tajuvad end, budistide väljendit kasutades, „hinnalise inimeksistentsi“ kandjana. Nagu seda raamatut lugedes selgeks saab, kujutab kõnealune arenev teaduse eesliin endast ühtlasi uute religioosete ja vaimsete teadmiste eesliini.

Minu teine eesmärk on pakkuda informatsiooni, mis aitab lugejatel paremini mõista seda, milles üha suurem hulk inimesi põhjaliku ja kriitilise analüüsi järel veendub: kui manustada ja tarvitada psühheedelseid aineid vastutustundlikult, kätkevad need endas tähelepanuväärset potentsiaali. Need teadmised aitavad kummutada 1960ndate aastate kõmpressis ilmunud moonutatud lugusid, mis mõjutavad

arstide, vaimulike, poliitikute ja tavainimeste hoiakuid kuni tänase päevani. Need hoiakud, mis põhinevad sageli teadmatusel, moonutatud informatsioonil, ohjeldamatul soovil võidelda narkootikumide kuritarvitamise vastu ning kaine teaduse avastusi ignoreerivatel seadusandlikel otsustel, on viinud psühhedeelsete ainete uurimise keelustamise ja taunimiseni nii riiklikul kui ka rahvusvahelisel tasandil.

Nelikümmend viis aastat kestnud nn narkosõja jooksul, mida tänapäeval mõned nimetavad „sõjaks mõnede narkootikumide vastu“ või „sõjaks taimede vastu“, on tavainimese arusaam psühhedeelsetest ainetest muutunud üha vildakamaks. Mõiste „psühhedeelne“, mis tähendab lihtsalt „meelt ilmutavat“ (sõna „psühhedeelne“ pärineb kreekakeelsetest sõnadest *psyche*, mis tähendab „hinge“, ning *delo*, mis tähendab „näitan, paljastan“), seostub paljude jaoks sidumisbatika tehnikas värvitud T-särkide, roosade prillide ja mässumeelse käitumisega ning narkootikumide kuritarvitamisega kaasnevate riskidega. Aldous Huxley, Alan Watts, Huston Smithi ja teiste tõsiste õpetlaste sulest psühhedeelikumide kohta ilmunud harivad ja inspireerivad kirjutised on praktiliselt unustatud. Kahetsusväärset sageli satuvad noored psühhonaudid oma kärsituse ja väärinfo (ning sageli ka kahtlase koostisega tablettide) tõttu EMOsse, kohtusaali ja mõnikord ka vanglasse. Küpsemad psühhedeelikumide tarvitajad on üldiselt diskreetsemad ning hoiavad oma kogemused enda teada, kartes ühiskonna vaenulikkust suhtumist ning peljates, et võivad enda karjääri ohtu seada.

Loodan, et käesolevas raamatus esitatud mitmekesised ja põhjalikud lood vabatahtlikelt ning samuti minu soovitusel psühhedeelsete ainete ohutuse ja potentsiaalse kasu suurendamiseks aitavad lugejatel nii enda, oma sõprade kui ka pereliikmete kogemusi muudetud teadvusseisundites – ükskõik, mille abil need seisundid on esile kutsutud – paremini mõista. Võib-olla aitab see informatsioon paremini mõista ka seda, kust meie kultuuris praegu valitsevad tugevad tabud pärinevad. Samuti loodan, et see raamat innustab inimesi otsima turvalisi ja ratsionaalseid võimalusi, kuidas kaitsta nende inimeste vabadust, kes on omandanud piisavad teadmised psühhedeelikumide

ehk enteogeenide võimalike ohtude ja kasu kohta ning kes soovivad enda sisemaailma nende ainete abil ettevaatlikult uurima asuda, ehk teisisõnu, kuidas tagada nendele inimestele sotsiaalselt sanktsioneeritud ligipääs psühheedelikumidele.

Joonealuste märkuste asemel olen kasutanud selles raamatus viitamisstiili, mis pakub lugejale põhitekstis piisavalt informatsiooni, mille alusel otsida hiljem täiendavat informatsiooni ja kirjandusallikaid. Olen lisanud hoolikalt valitud viiteid nii artiklitele, raamatutele kui ka dokumentaalfilmidele, et lugejatel oleks võimalus soovi korral mõnda teemat põhjalikumalt uurida ja nautida.

Praegu 74-aastaselt enda elule tagasi vaadates on mul tunne, et minu põlvkonna elu on langenud tähelepanuväärsete ühiskondlike muutuste perioodile. Kui keegi oleks mulle mu nooruspõlves väitnud, et Nõukogude Liit variseb kokku, et Berliini müür langeb, et Washingtoni Valgesse Majja valitakse kaheks ametiajaks tumedanahaline president või et naised, geid ja lesbid saavad teiste kodanikega peaaegu võrdsed õigused, oleksin tõenäoliselt öelnud: „Ära ela pilvedes, katsu kahe jalaga maa peale jääda.“ Olen näinud nii psühheedelsete ainete uuringute algusaega, repressioone ja vaikelu perioodi kui ka nende uuringute taasalustamist ning saanud selle dramaatilise saaga käigus palju õppetunde, mis aitavad muuta psühheedelikumide tarvitamist ohutumaks ja tulutoovamaks. Seepärast arvan, et mul on pakkuda palju sellist infot, mis võib sillutada teed USAs, Ühendkuningriigis ja teistes riikides kehtivate seaduste muutmisele. Samas loodan, et lisaks seadusemuudatustele, mille tulemusena võiksid sündida uued juhised psühheedelikumide tarvitamiseks meditsiinilistel, hariduslikel ja religioossetel eesmärkidel, aitab see raamat käivitada psühheedelsete ainete uurimiseks vajalike projektide kavandamist ja elluviimist. Nagu ma oma esimeses publikatsioonis – 1966. aastal sõber Walter Pahnkega kahasse avaldatud artiklis – kirjutasin, „ähvardab meie ühiskonda nende ainete vastutustundlikust tarvitamisest saadavast kasust ilmajäämine“.



## MÄRKUS LUGEJALE

Selles raamatus esitatud informatsioon täidab üksnes hariduslikke ning ajaloolis-kultuurilisi eesmärke ning seda ei tohiks käsitleda üleskutsena tarvitada psühhedeelseid aineid mingil muul viisil kui legaalsete teadusuuringute raames või teistel seadusega lubatud viisidel. Ei autor ega ka kirjastus ei võta endale vastutust psühhedeelse ainete asjatundmatust tarvitamisest tulenevate füüsiliste, psühholoogiliste, juriidiliste ja muude tagajärgede eest.

## ESIMENE OSA

# Eellugu

### 1

## *Psühhedeelsete uuringute surm ja taassünd*

Nende ainulaadsete ainete uuringud olid 1950ndate keskpaigast kuni 1970ndate alguseni paljudes teaduslaborites ja psühhoterapiakeskustes õitsval järjel. Ainuüksi 1960ndate keskpaigas ilmus üle tuhande publikatsiooni, mis viitasid sellele, et LSD aitab ilmselt psühhoterapiaprotsessi turvaliselt süvendada ja kiirendada. Nendes uuringutes osales ligi 40 000 inimest. Toimus kuus rahvusvahelist konverentsi.

Seejärel, irratsionaalse reaktsioonina tohutule kultuurilisele survele, sealhulgas Vietnami sõjaga seotud vastuoludele ning rassisuhete,

naisliikumise ja seksuaalsusega seotud ühiskondlike moraalnormide muutumisele, tegi USA valitsus psühheedelsete ainete uurimisele 22 aastaks täielikult lõpu peale (kui üks New Mexico ülikoolis aastatel 1990–1995 DMT-ga läbi viidud lühiuuring välja arvata). Võib-olla aitasid suhtumist kujundada ka USA kesklüureagentuuri ebaeetilised püüded uurida LSD sõjalist potentsiaali ülekuulamis- või ründevahendina. ÜRO 1971. ja 1988. aasta resolutsioonidega katkestati psühheedelsete ainete uuringud ka Ühendkuningriigis ja enamikus teistes riikides. Soovides piirata mitmesuguste erinevate ainete kasutamist, väärkasutamist ja kuritarvitamist, tõmmati tahtmatult kriips peale ka psühheedelsete ainete potentsiaali uurimisele meditsiinis, rääkimata haridusest ja religiooni valdkonnast. Föderaalasutustelt ja kohalikelt eetikakomiteedelt psühheedelsete ainete hankimiseks, tootmiseks või omamiseks ning vabatahtlikega uuringute läbi viimiseks lubade hankimine muutus kvalifitseeritud uurijate jaoks täiesti võimatuks.

Pärast seda, kui olin 1977. aastal vähihaigete psühholoogilise distressi vähendamisele suunatud uuringus viimasele vabatahtlikule psilotsübiini manustanud, sai mulle osaks kahtlase väärtusega au jääda viimaseks teadlaseks, kes Marylandi psühhiaatria uurimiskeskuses uppuvalt laevalt lahkus. Marylandi keskus oli jäänud tolleks hetkeks omakorda ainsaks paigaks terves USA-s, kus psühheedelsete ainete uurimine veel lubatud oli. Muide, surmahoopi ei andnud uuringutele mitte Washingtoni föderaalvalitsus, vaid hoopis ülikooli ametnikud, otsustades suunata ressursid vähem vastuolulistesse uurimisvaldkondadesse. Richard Yensen ja Donna Dryer tegid selles psühheedelsete ainete uurimise põhiliseks keskuseks kujunenud asutuses läbi viidud arvukate uuringute leidudest kokkuvõtte, mis asetati seejärel tulevaste põlvkondade jaoks nii-öelda ajakapslisse ning avaldati viimaks 1994. aastal Euroopa teadvusuuringute kolledži aastaraamatus.

Ent alates sellest ajast, kui psühheedelsete ainete uuringuid 1999. aastal Baltimore'is Johns Hopkinsi meditsiinikoolis Roland Griffithsi ja minu enda juhtimisel taas alustati, on käivitatud mitmeid uuringuid ka teistes Põhja-Ameerika ja Lääne-Euroopa teaduskeskustes ning uuringutes psühheedelikumidega on saabunud paljutootav

renessansiajastu. Võtmeformatsioonidel olevad inimesed, kes praegu teaduslikke tõendeid hindavad ja avalikku poliitikat kujundavad – isegi need, kes ise oma ülikooliaastatel psühheedelsete ainetega ei ole eksperimenteerinud –, on üldiselt käitunud mõistlikult ning säilitanud kaine mõistuse, avatuse ja selguse. USAs nõuab keelatud ainete esimesse klassi (*Schedule I*) kantud aine uurimiseks nõutava „uue eksperimentaalravimi loa“ (Investigational New Drug Permit, IND) saamine ning seejärel veel ka Toidu- ja Raviametilt (Food and Drug Administration, FDA) ja narkootikumidevastase võitluse ametkonnalt DEA (Drug Enforcement Administration) lubade hankimine kõrge teadusliku kompetentsi demonstreerimist ja äärmiselt suurt kannatlikkust, kuid see on taas võimalik. Uuringute uue laine esimesed tulemused on praeguseks teadusajakirjades avaldatud. Erinevalt paarkümmend aastat tagasi ajakirjanduses ilmunud kõmulugudest kajastatakse uute uuringute tulemusi nii kirjanduses kui ka uudistes üldiselt tasakaalukalt ja faktipõhiselt.

Johns Hopkinsi ülikooli kõige esimeses uuringus võrdlesime entogeen psilotsübiini ja stimulant metüülfenidaadi (Ritalin) abil esile kutsutud teadvusseisundeid. Osales 30 Baltimore'i ja Washingtoni piirkonna tervet täiskasvanud vabatahtlikku, kes ei olnud varem psühheedelseid aineid tarvitanud. Paljudel neist oli ülikooliaegseid sõpru või teisi tuttavaid, kes olid psühheedelsete ainetega eksperimenteerinud, kuid nad ise olid otsustanud oodata, kuni neil avaneb võimalus proovida neid aineid seaduslikult, kindlas annuses, pädeval juhendamisel ning teadmisega, et aine on puhas. Kuuldes Hopkinsi uurimisprojektist, avaldasid nad soovi selles osaleda. Kõik seansid viidi läbi individuaalselt kahe teadlase ja ühe vabatahtliku katseisiku osalusel. Seansid toimusid mugavaks elutoaks kujundatud ruumis. Katseisik heitis diivanile pikali, kandes ümbruskonna segavate mõjude blokeerimiseks tavaliselt silmaklappe ning kuulates aine kuuetunnisest toimeajast suurema osa kõrvaklappidest toetavat muusikat.

Vastavalt psühhofarmakoloogiliste uuringute kaasaja standarditele oli uuring kavandatud ja läbi viidud topeltpimedana, mis tähendab seda, et peale farmatseudi, kes täitis täpselt ühesugused sinised kapslid erinevate ainetega, ei teadnud mitte keegi, millisel päeval ja

millisele vabatahtlikule sattus psilotsübiin ja millisele Ritalin. Seega, kõik muud tingimused peale manustatava aine olid alati ühesugused. Skriininguks läbi viidavad intervjuud, ettevalmistus ja selgitused, uuringu läbiviijate käitumine, aine toime ajal mängitav muusika ning küsimustikud ja hindamisvahendid olid kõik standardiseeritud. Kui aine toime oli lõppenud, täitis iga vabatahtlik küsimustiku, mis võimaldas hinnata teadvusseisundi muutuste ning kaasnenud kognitiivsete, emotsionaalsete ja kehaliste reaktsioonide ulatust.

Tulemuste analüüs näitas, et kolmandik psilotsübiini saanutest hindas seansi vaimselt kõige tähelepanuväärsemaks sündmuseks oma elus, samas kui Ritalini saanud katseisikud sama kindlaid ja jõulisi väiteid ei esitanud. Üle kahe kolmandiku psilotsübiini saanud katseisikutest leidis, et seansi käigus saadud kogemus kuulub nende elu viie kõige tähtsama sündmuse hulka, umbes nagu lapse sünd või isa või ema surm. Kui 14 kuud pärast psilotsübiiniseansi osalejaid uuesti intervjueeriti ning nende lähedastelt, sõpradelt ja sugulastelt hinnanguid küsiti, siis selgus, et kogemus oli avaldanud katseisikute elule püsivat positiivset mõju. Hilisemates uuringutes on saadud sarnaseid tulemusi. Uuringute üksikasjalike kirjelduste ning nende ja teiste projektide tulemuste kohta leiab viited selle raamatu lõpus olevatest lisadest ning neid võib vaadata ka Internetist. Mugavaim on neid otsida vaimsete praktikate nõukogu Council on Spiritual Practices ([csp.org/psilocybin](http://csp.org/psilocybin)) ja Erowidi ([erowid.org](http://erowid.org)) veebisaidilt.

Praeguseks on ainuüksi Johns Hopkinsi ülikoolis psilotsübiini saanud ligikaudu 250 vabatahtlikku. Minu arvates pole vähimatki kahtlust, et kui tarvitada psilotsübiini ja teisi sarnaseid aineid seaduslikult ja kontrollitud keskkonnas vastavalt meditsiinilistele juhtnööridele vilunud juhendaja käe all, olles eelnevalt läbinud korraliku ettevalmistuse, siis võivad need ained pakkuda kasulikke ja sageli koguni jumalikke kogemusi. Seniste uuringute tulemused näitavad veenvalt, et kui psühhedeelikume manustatakse teemaga kursis olevate teadlaste või vastava väljaõppega psühholoogide, psühhoterapeutide või vaimulike juhendamisel, on nende ainete näol tegemist otsekui turvalise sakramendiga, millega saab paljude

inimeste isiklikule ja vaimsele arengule kaasa aidata. Samas on tõi ka see, et kui kasutada neid aineid vastutustundetult, ebapiisavate teadmistega, siis võivad need kutsuda esile kogemusi, mis mõjuvad mõnele inimesele negatiivselt.

Enne seda, kui USA Kongress võttis president Nixon'i ajal 1970. aastal vastu narkootiliste ja psühhotroopsete ainete seaduse Controlled Substances Act, millega suurem osa psühheedelikumidest paigutati äärmiselt rangelt kontrollitud esimesse kategooriasse (s.t liigitati aineteks, millel puuduvad USAs meditsiinilised näidustused, mida võidakse väga suure tõenäosusega kuritarvitada ning mille puhul puudub konsensus, kas nende kasutamine meditsiinilise järelevalve all on ohutu), said paljud lugupeetud õpetlased ja vaimulikud neid USAs seaduslikult proovida ning nad on saanud kogemuste sügavast tähendusest hiljem julgelt kirjutanud. Esimese hooga meenuvad näiteks Aldous Huxley, Alan Watts, Huston Smith, Gerald Heard, Bill Wilson, rabi Zalman Schachter-Shalomi ja vend David Steindl-Rast.

Nobeli preemia laureaadid geneetikud Francis Crick ja Kary Mullis ning Apple Computersi kaasasutaja Steve Jobs on samuti tunnistanud, et psühheedelikumid on aidanud neil oma loovust turgutada, ning ka need psühhiaatrid ja psühholoogid, kes aegadel, mil psühheedelikumid veel lubatud olid, neid aineid uuringutes või ravis kasutasid, organiseerisid peaaegu alati ka endale ja oma kolleegidele praktilisi õppeseansse, mida nad kirjeldasid FDA-le regulaarselt esitatavates aruannetes täiesti avameelselt selgitusega, et nende ainete toimet isiklikult kogemata oleks raske oma patsientide ja katseisikute kogemusi mõista. Selline psühheedelikumide kasutamine isiklike kogemuste saamise eesmärgil oli täiesti legaalne, sest tol ajal arvati – nagu ka praegu arvatakse –, et need ained ei ole toksilised ega tekita sõltuvust. Erinevates kaktustes, põõsastes ja ronitaimedes leiduvaid psühheedelseid aineid on kasutatud sakramendina paljude Kesk- ja Lõuna-Ameerika, Ida-Aafrika, USA ja Kanada põlisrahvaste kultuuride vaimsetes praktikates juba aegade algusest ning see traditsioon jätkub ka tänapäeval. Arvatakse, et Ameerika indiaanlased on

kasutanud meskaliini spirituaalsetel eesmärkidel juba tervelt 5500 aastat. Seentega inimfiguure kujutavad koopamaalingud Alžeerias Tassili platool pärinevad ajast 5000 aastat eKr.

Hoolimata alates 1970. aastast kehtestatud juriidilistest sanktsioonidest, millest mõningaid on ranguse tõttu nimetatud lausa drakooniliseks ehk julmaks, on ka paljud sellised inimesed üle maailma, kes ei kuulu ametlikult põlisrahvaste kirikutesse ega osale FDA või teiste riikide sarnaste asutuste poolt heaks kiidetud uurimisprojektides, otsustanud siiski psühhedeelseid aineid tarvitada. Põhjused on olnud väga erinevad, alates nooruslikust või professionaalsest huvist, katsetest leida emotsionaalse distressi sümptomitele leevendust ja lootusest turgutada oma loovust ning lõpetades januga religioosete ja spirituaalsete teadmiste järele. Kahe Norra teadlase Teri Krebsi ja Pål-Orjan Johanseni hiljutise uuringu järgi, mis põhineb 2010. aasta andmetel, on ainuüksi USAs 32 miljonit inimest, kes on vähemalt korra psilotsübiini, LSD-d või meskaliini tarvitanud. Uimastipoliitika liit Drug Policy Alliance hindas 2014. aastal USAs elus vähemalt korra psühhedeelikume tarvitanud kodanike arvuks 34 miljonit.

Selle raamatu kirjutamise ajal on psühhedeelsete ainete uuringud vabatahtlike osavõtul käimas mitte ainult Johns Hopkinsi meditsiinkoolis, vaid ka näiteks New Yorgi ülikoolis, California ülikoolis Los Angeleses, New Mexico ülikoolis, Harvardi ülikoolis, Wisconsin ülikoolis ja Alabama ülikoolis ning samuti Londoni Imperial College'is. Sarnaseid uuringuid tehakse ka Kanadas, Saksamaal, Šveitsis, Iisraelis, Hispaanias, Mehhikos ja Uus-Meremaal ning neid paiku järjest lisandub. Inimeste jaoks, kes usuvad siiralt nende pühade ainete potentsiaali meditsiinis, hariduses või religioonis, on praegu lootusrikkad ajad.