

Tartu Ülikool

Usuteaduskond

Elise Nemliher

## **Holotroopne hingamine müstilise kogemuse vahendajana**

Bakalaureusetöö

Juhendaja Nevil Reinfeldt, MA

Kaasjuhendaja Roland Karo, Ph. D

Tartu 2015

## Sisukord

Sissejuhatus .....	4
1.1. Teema valiku põhjused.....	4
1.2. Metoodika.....	5
1.3 Terminid .....	7
1.4. Senised uuringud .....	8
1.5. Töös kasutatavad allikad .....	10
1.6. Probleemid.....	10
1.7. Töö struktuur .....	11
1.8. Eesmärgid .....	11
2. Holotroopne hingamine.....	12
2.1. Praktika.....	12
2.2 Mõjud .....	14
3. Müstiline kogemus .....	16
3.1. Pahnke müstilise kogemuse kategooriad.....	16
4. Intervjuude analüüs .....	19
4.1. Intervjuu nr 1 .....	19
4.2. Intervjuu nr 2 .....	21
4.3. Intervjuu nr 3 .....	22
4.4. Intervjuu nr 4 .....	23
4.5. Intervjuu nr 5 .....	25
4.6. Intervjuu nr 6 .....	26
4.7. Intervjuu nr 7 .....	27

5. Tulemused ja arutelu .....	29
Kokkuvõte .....	31
Kirjandus .....	32
Holotropic breathwork as a moderator for a mystical experience .....	36
Lisa 1. Intervjuude tulemused vastavalt müstilise kogemuse kriteeriumitele.....	37
Lisa 2 Kogemuste kategoriseerimise skeem .....	38
Lisa 3. Revised Mystical Experience Questionnaire.....	39
Lisa 4 Intervjuu formaat.....	42
Lisa 5. Intervjuu .....	45

## Sissejuhatus

Käesoleva töö teema on holotroopne hingamine müstilise kogemuse vahendajana. Töö eesmärk on teha kindlaks, kas holotroopse hingamise vahendusel on võimalik jõuda positiivse müstilise kogemuseni vastavalt Walter Pahnke (1963) kriteeriumitele (ühtsustunne – välimine ja sisemine; aja ja ruumi transtsendentsus; sügavalt tajutud positiivne meeleolu; pühaduse tajumine, nii enda kui kogemuse suhtes; objektiivsus ja realistlikkus; paradoksaalsus; väidetav sõnastamatus; möödumus; positiivsed muutused hoiakutes ja käitumises). Müstilist kogemust saab jagada positiivseks ja negatiivseks vastavalt inimeses toimuvatele muutustele. Selles töös tegeletakse vaid positiivse müstilise kogemusega (edaspidi müstiline kogemus), mis on enam levinud.

### 1.1. Teema valiku põhjused

Teema on valitud, kuna ühelt poolt on holotroopne hingamine suhteliselt vähe uuritud (siiani on seda põhiliselt uurinud vaid tehnika väljatöötaja Stanislav Grof), kuid suure potentsiaaliga praktika. Kuna holotroopse hingamise praktiseerimisel on väidetavalt võimalik jõuda teisenenud teadvusseisundisse, on see suurepärase vahend selliste seisundite uurimiseks ilma komplikatsioonideta, mida põhjustavad näiteks psühheedelikumidega teostatavad uuringud. Teiselt poolt on müstilised kogemused oluliseks informatsiooniallikaks erinevate religioonide ja nende rajajate kohta, samas võiksid nad olla kasulikud teadvusuuringutes. Müstiliste kogemuste kaudu on võimalik saada informatsiooni teadvuse siiani uurimata potentsiaali kohta, samuti võiksid nad olla abiks seni lahendamatu probleemide lahendamisel (näiteks püsiva minateadvuse probleem ehk kuidas on võimalik, et tajume end püsivalt sama inimesena, kuigi me pidevalt muutume). (Vörös 2013)

Teisenenud teadvusseisundid, religioossed kogemused ning hingamise terapeutiline potentsiaal on olulised nii antropoloogia, mütoloogia, usuteaduse,

psühholoogia kui ka psühhiaatria seisukohast, kuna ühelt poolt võivad nende terapeutilised omadused olla võimsaks vahendiks erinevate psüühikahäirete ravis (Metcalf 1995; Brewerton, Eyerman, Cappetta ja Mithoefer 2011; Rhinewine ja Williams 2007; Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen ja Speca 2001, Manocha, Marks, Kenchington, Peters ja Salome 2002), teisalt on nende kaudu võimalik uurida täiesti uusi nähtusi ja kontseptsioone. Kui holotroopse hingamise kaudu on võimalik jõuda müstilise kogemuseni, on see suurepäraseks vahendiks selle süstemaatiliseks ja mitmekülgses uurimiseks.

## 1.2. Metoodika

Tegemist on kvalitatiivse uurimusega, kus andmete kogumiseks kasutati poolstruktureeritud intervjuu meetodit. Valimi moodustamisel lähtuti intervjuueeritavate kättesaadavusest. Valim koosneb seitsmest inimesest, kellest kolm on mehed ja neli naised. Mitte ükski vastajatest ei pea end religioosseks, kuus inimest pidasid end vaimseks. Kõik intervjuueeritavad on praktiseerinud holotroopset hingamist vähemalt korra, kaks inimest üle 30 korra. Intervjuu käigus uuriti intervjuueeritaval kõige eredamalt meeles olevat kogemust. Kuna tegemist ei ole efektiivsusuuringuga, vaid uuritakse nähtuse võimalikkust üldse, ei kasutatud uuringus kontrollgruppi.

Andmete kogumise jaoks on koostatud eestikeelne intervjuu (Lisa 3). See põhineb müstilise kogemuse küsitlusel MEQ (*Mystical Experience Questionnaire*) (täismahus küsitlus lisa 2) (MacLean, Johnson, Leoutsakos ja Griffiths 2012), mis on W. Pahnke (1963) küsitluse revideeritud versioon. MEQ on mõeldud psühhedeelikumide poolt esile kutsutud müstilise kogemuse hindamiseks. Müstilise kogemuse hindamiseks on loodud ka M-skaala (Hood 1975), millega saab mõõta spontaanselt ilmnevaid müstilisi kogemusi (kogemused, mis ei ole tahtlikult esile kutsutud). Selles uuringus eelistatakse MEQi, kuna holotroopse hingamise puhul saadavad kogemused on kunstlikult esile kutsutud, mitte spontaanselt ilmnevad. Küsitluse asemel on kasutatud poolstruktureeritud intervjuud, kuna sellisel kujul sisaldab see endas kõiki elemente eelmainitud küsitlusest, kuid väldib selle jäikust, võimaldades kogemust paremini edasi anda.

Enne intervjuud tutvustati kõikidele intervjuueeritavatele töö eesmärki ja küsiti taustinformatsiooni ning intervjuueeritavad andsid oma informeeritud nõusoleku. Kõik intervjuud lõppesid võimalusega esitada küsimusi ja tänusõnadega.

Töö praktilise osa moodustab intervjuude sisuanalüüs. Intervjuud kõrvutatakse Pahnke (1963) müstilise kogemuse kriteeriumitega ning võrreldakse nende sisulist sobivust. Kui informant väljendas selgelt mõnda kategooriat (näiteks rääkis ühtsustundest), nõustus kategooria olemasoluga või kui kirjelduses tuli kategooria selgelt välja (näiteks paradoksaalsed elemendid või väide, et midagi on raske seletada), loeti see olemasolevaks. Kui kategooriat ei olnud selgelt välja toodud, loeti see puudevaks. Välja on jäetud Pahnke kriteeriumite kaheksas kategooria „ajaline mööduvus“. Kuna holotroopse hingamise abil esile kutsutud teadvusseisundi muutus on ajutise iseloomuga ning kogemuse lõppedes naaseb inimene alati tavalisse teadvusseisundisse, vastavad kõik holotroopse hingamise kogemused ajalise mööduvuse kategooria definitsioonile.

Tulemused jaotatakse skaalal mittemüstiline, müstilise kogemuse lähedane ja müstiline kogemus. Kogemus ei ole kindlasti müstiline, kui selles puudub ühtsuse element või kui see ei ole jõudnud kulminatsioonini (hingaja ei ole jõudnud rahuldava lahenduseni, ei teki lõpetatuse tunnet). Samuti ei saa pidada müstiliseks kogemust, millel ei ole pikaajalisi positiivseid mõjusid inimesele. Kuna selleks, et kogemus liigituks müstiliseks, ei ole vajalik kõikide kategooriate olemasolu (Pahnke 1963), loetakse müstiliseks kõik kogemused, kus on esindatud kokku vähemalt viis kategooriat (ehk siis rohkem kui pooled arvestatavast kaheksast kategooriast), kus on olemas ühtsuse ning positiivsete muutuste kategooriad ning mis on jõudnud kulminatsioonini. Müstilise kogemuse lähedaseks loetakse kogemusi, milles on olemas ühtsustunne, kuid ei ole esindatud vajalikul hulgal kategooriaid või mis ei ole jõudnud kulminatsioonini. Müstilise kogemuse lähedased on ka need kogemused, kus ei ole selgesti väljendatud ühtsustunnet, kuid on olemas vähemalt viis Pahnke kriteeriumit. Mittemüstilised on kogemused milles puudub ühtsustunne ja milles on vähem kui viis müstilise kogemuse kategooriat (skeem on toodud lisas 2).

Müstilise kogemuse hindamisel on piiriks võetud viie kategooria olemasolu, kuna: ühtsuse ja positiivsete muutuste kategooria peaksid müstilise kogemuse puhul alati esinema; ühtsuse kategooriat iseloomustavad tüüpiliselt väidetava sõnastamatuse ja paradoksaalsuse kategooriad, seega on need müstilise kogemuse jaoks vältimatud osad; tõelise ühtsuse tajumisega kaasneb alati ka mingi tunnetuslik/emotsionaalne element, mis avaldub vähemalt ühes järgnevatest: aja ja ruumi transtsendentsus, sügavalt tajutud positiivne meeleolu, pühaduse taju, objektiivsus ja realistlikkus. Seega on kokku vajalik vähemalt viie kategooria olemasolu, et kogemust saaks pidada müstiliseks.

Analüüsis kasutatakse kõiki intervjuusid, nii positiivse kui negatiivse tulemusega. Kuna tegemist on väikese valimiga uuringuga, on see andmete täpsuse huvides vajalik – holotroopne hingamine võib viia väga erinevate kogemusteni ning negatiivsete andmete välja jätmine annaks tehnikast ühekülgselt pildi.

### 1.3 Terminid

**Arhetüüp** on algne e arhailise iseloomuga kujund inimese teadvuses, mis on kooskõlas mütoloogiliste motiividega. See on alati ühine tervetele rahvastele või ajastutele (Jung 2005: 590).

**Holotroopne hingamine** on hingamistehnika, mis on kombinatsioon kiirendatud hingamisest, muusikast ja kehatööst (Grof ja Grof 2011: 28-29) ning võimaldab hingajal protsessi käigus kogeda ebatavalisi teadvusseisundeid (Grof ja Grof 2011: 32).

**Mandala** on kombinatsioon geomeetrisest kujundist, mis kirjeldab kogeja maailma, arusaama inimesest ja kosmosest ning nende vahelistest seostest. Mandala esindab staatilist arusaama maailmast (Guenther 1999).

**Noetilisus** on kindel usk ja teadmine, et kogemuse käigus saadud teadmised või informatsioon on reaalne ja tõsi (Pahnke 1963).

**Psühhedeelikumid** on psühhoaktiivsed ained, mis muudavad oluliselt ümbritseva keskkonna tunnetamist, mõjutades nii mõtlemist, taju kui meeleolu (Harro 2006: 153-154).

**Transpersonaalne psühholoogia** on psühholoogia haru, mis tegeleb ebatavaliste teadvusseisundite, spirituaalsuse ja religiooni psühholoogiliste aspektidega. See püüab siduda iidse tarkuse ja tänapäeva teaduse. (Grof 2008)

#### 1.4. Senised uuringud

Minu andmetel ei ole holotroopse hingamise potentsiaali müstilise kogemuse vahendajana sellisel kujul siiani uuritud. Nevil Reinfeldt (2011) on oma magistritöös toonud välja, et kõigi kriteeriumite ning empiirilisel kogutud andmete alusel tuleks seda võimalust kindlasti uurida. Iker Puente (2014) on läbi viinud uuringu holotroopse hingamise mõjust inimesele, kus ta muuhulgas kasutas ka müstilise kogemuse skaalat ning tõi välja, et kuus osalejat 29st kogesid täielikku müstilist kogemust.

Holotroopset hingamist on põhiliselt uurinud tehnika väljatöötajad Stanislav ja Christina Grof. Nende uuringutest tuleb välja, et seda meetodit peaks rakendama terapeutilisel eesmärgil, kuna sellel on potentsiaalselt tervendav ja arendav mõju (Grof ja Grof 2011: 26-27, 94, 35, 191). Samuti peavad nad seda võimsaks eneseuuringute ja ebatavaliste teadvusseisundite kogemise vahendiks (Grof ja Grof 2011: 32). Kuna Grofid on meetodi väljatöötajad, tuleb nende väidetes meetodi terapeutilise efektiivsuse osas suhtuda ettevaatlikkusega. Kindlasti oleks vaja efektiivsusuuringuid erapooletute teadlaste poolt. Mõned kinnitavad uuringud on ka läbi viidud. Metcalfi (1995) ning Brewertoni, Eyermani, Cappetta ja Mithoferi (2011) uuringutest tuli välja, et holotroopne hingamine aitab vältida tagasilangust sõltuvuse puhul ja säilitada kainust. Rhinewine ja Williams (2007) leidsid, et väheneb vältimiskäitumine, mis lubab probleeme efektiivsemalt. Holmes Morris, Clance ja Putney (1996), Robedee (2008), Afanasenko Emelianenko ja Emelianenko (2014) ning Puente (2014) oma uuringutes kinnitasid, et suurenes üldine heaolu, tõusis enesehinnang ning toimus positiivne muutus arusaamas iseendast, elust ning teistest inimestest.



Müstiliste kogemuste valdkonnas on oluliseks allikaks Walter Pahnke *Good Friday* katse, milles ta uurib psilotsübiini (looduslik psühheedelikum) poolt indutseeritud kogemuse vastavust müstilisele kogemusele (Pahnke 1963). Oluline autor müstiliste kogemuste teemal on veel näiteks William James (1964: 292-296), kelle arvates peab müstiline kogemus vastama neljale tingimusele: see peab olema väljendamatu, noetiline (inimene tajub sügavat tõe, mida ta peab äärmiselt reaalseks), lühiajaline ja passiivne, kusjuures kaks esimest tingimust on olulisemad ja neist piisab tegelikult kogemuse müstiliseks pidamiseks. See on üsna lai definitsioon ja võimaldab väga suurel hulgal kogemusi lugeda müstiliseks. Seda James ka teeb, eristades suuremaid ja olulisemaid ning väiksemaid ja vähem tähelepanuväärseid kogemusi.

Kaks olulisemat müstilise kogemuse mõõtmise skaalat on M-skaala ja MEQ. M-Skaala on loonud Ralph W. Hood jr (1975) toetudes Stace'i definitsioonile (Walter T. Stace on inglise filosoof, kes on loonud ühe kõige tuntuma müstiliste kogemuste klassifikatsiooni, mis on ka üks Walter Pahnke müstilise kogemuse kriteeriumite alusel). See mõõdab spontaanselt tekkinud müstilisi kogemusi. MEQ (*Mystical Experience Questionnaire*) (MacLean, Johnson, Leoutsakos ja Griffiths 2012), on W. Pahnke (1963) küsitluse revideeritud versioon ja loodud selleks, et mõõta tahtlikult esile kutsutud müstilisi kogemusi.

Tänapäeval on taas hakatud uurima psühheedelikumide mõjul saavutatud müstilisi kogemusi (Griffiths, Richards, McCann ja Jesse 2006; Griffiths, Johnson, Richards, Richards, McCann ja Jesse 2011). Võrdleva uuringu müstilisest kogemusest erinevates religioonides on teinud Anthony, Sterkens ja Hermans (2010). Seostest religioossuse ja müstilise kogemuse ilmlemise vahel on kirjutanud Granqvist ja Larsson (2006). Müstilise kogemuse potentsiaalset teadvuse uurimisel on kirjutanud Sebastjan Vörös (2013). Teisenenud teadvusseisundi bioloogilist aspekti on uurinud näiteks Alar Tamming (2007) oma magistritöös, kus uuris aju elektrilise aktiivsuse muutust teisenenud teadvusseisundis, mis oli esile kutsutud vabastava hingamise seansil.

### 1.5. Töös kasutatavad allikad

Töö teoreetilises pooles toetun Stanislav Grofile, kes on holotroopse hingamise praktika looja ning kõige põhjalikumalt sel teemal kirjutanud ning Walter Pahnke loodud müstilise kogemuse kriteeriumitele. Praktilises osas kasutan MEQi (MacLean, Johnson, Leoutsakos ja Griffiths 2012) põhjal loodud poolstruktureeritud intervjuud.

Kirjanduse valik põhineb kättesaadavusel, eriti holotroopse hingamise puhul. Grofi teosed on populaarteaduslikku laadi. Samas on need kõige paremaks allikaks, kuna tegemist on meetodi looja poolsete teostega. Pahnkelt kasutan tema uurimustööd *Good Friday* eksperimendist (Pahnke 1963), kus on väga üksikasjalikult välja toodud tema müstilise kogemuse kriteeriumid ja nendeni jõudmise meetod. Tegemist on siiani klassikalise tööga.

### 1.6. Probleemid

Põhilised probleemid töö käigus olid seotud holotroopse hingamisega, nii teoreetilisest kui praktilisest küljest. Ühelt poolt tekkis raskusi erapooletu kirjanduse leidmisega holotroopse hingamise kohta. Kuigi Grof on mitmetes oma väljaannetes väga põhjalikult seda tehnikat kirjeldanud, tutvustanud selle mõjusid ja välja toonud ka oma töö käigus saadud isikliku kogemuse ja juhtumiuuringud, ei ole selle teema kohta tehtud väga palju sõltumatuid hea kvaliteediga uuringuid.

Teine raskus oli seotud intervjuueeritavate leidmisega. Kuna hetkeseisuga ei ole holotroopne hingamine Eestis levinud praktika, on inimesi, kes seda on teinud, üsna vähe (kuigi on üsna palju sarnaste praktikate harrastajaid, näiteks vabastav hingamine), kes kõik ei ole ka nõus andma intervjuud. Intervjuude puhul tekkinud sisulised raskused on seotud ajaliste ja mahuliste piirangutega. Ideaaltingimustes oleks tulnud intervjuu viia läbi suhteliselt vahetult pärast kogemust. Samuti tuleks isiksuses toimuvate muutuste efektiivsemaks kaardistamiseks kindlasti läbi viia väärtuste ja isiksuseomaduste küsitlus nii enne kui pärast hingamiskogemust.

### 1.7. Töö struktuur

Esimene peatükk annab ülevaate holotroopsest hingamisest, selle loomisest, rakendamisest ja tulemustest. Teises peatükis antakse esmalt ülevaade Pahnke müstilise kogemuse kriteeriumitest. Need kaks peatükki moodustavad töö teoreetilise osa ja annavad tausta järgneva analüüsi mõistmiseks. Töö kolmas peatükk ja keskne osa on intervjuude analüüs, mis on vastavalt intervjuudele jaotatud alapeatükkideks. Viimaseks peatükiks on tulemuste ja arutelu osa. Töö lõpus on lisades ära toodud tabel kogemuste vastavusest müstilise kogemuse kriteeriumitele (Lisa 1), kogemuste kategoriseerimise skeem (Lisa 2), kasutatud küsitluse MEQ originaalversioon (Lisa 3), kasutatud intervjuu formaat ja informeeritud nõusoleku vorm (Lisa 4) ning üks näiteintervjuu, mis on valitud, kuna see on hea näide täielikust müstilisest kogemusest (Lisa 5).

### 1.8. Eesmärgid

Käesolevas töös püütakse leida vastust küsimusele, kas holotroopse hingamise tehnika sobib müstilise kogemuse vahendajaks. Saadud tulemustele soovin rajada oma edasise uurimistöö.

## **2. Holotroopne hingamine**

Holotroopse hingamise töötasid välja Stanislav ja Christina Grof aastatel 1970-1990. Holotroopse hingamise väljatöötamisele eelnes aastatepikkune töö psühhoaktiivse aine LSDga (lüsergiinhappe dietüülamiid), kuni selle keelustamiseni (Grof ja Grof 2011: 12-13). Nendel aastatel tegeles Stanislav Grof vähihaigete raviga, kus patsiendid kogesid LSD seansidel erinevaid teisenenud teadvusseisundeid (Grof 2010: 418). Holotroopse hingamise välja arendamiseks eksperimenteerisid Grofid paljude erinevate traditsiooniliste hingamistehnikatega ning püüdsid leida võimalikult lihtsat viisi sama tulemuse saavutamiseks (Grof 2014). Holotroopne hingamine on kombinatsioon kiirendatud hingamisest, emotsionaalsest muusikast ja kehatööst (Grof ja Grof 2011: 28-29), mis on paljudes preindustriaalsetes ühiskondades siiani kasutusel, kui vahendid, teisenenud teadvusseisunditesse jõudmiseks (Grof 2008: 27, Grof 2014).

Holotroopse hingamise teoreetiline taust tuleb transpersonaalsest psühholoogiast (mida peavoolu psühholoogias tunnistada ei taheta ning kohati peetakse esoteeriliseks), mis põhineb humanistlikul psühholoogial. See peab otsesel isiklikul kogemusel põhinevat vaimsust inimpsüühika ja elu väga oluliseks ja tõeliseks osaks (Grof ja Grof 2011: 15). Lisaks sisaldab see elemente Freudi, Reichi, Ranki ja Jungi teooriatest, avastusi tänapäevastest teadvusuuringutest, antropoloogiast, ida praktikatest ning erinevatest müstilistest traditsioonidest (Grof ja Grof 2011: 12).

### 2.1. Praktika

Holotroopse hingamise seansid viiakse tavaliselt läbi gruppides, kus osalejad on kordamööda hingaja ja toetaja rollis (Grof ja Grof 2011:28-29). Tegemist võib olla üksikseansi või pikema protsessiga. Hingaja võiks iga seansi lõpus tunda lõpetatuse ja terviklikkuse tunnet. Mõnikord võib protsess järelkajana pärast seansi jätkuda. Hingajad peaksid olema sellest teadlikud ning

seansijärgselt võimaldama endale piisava ajalise ja ruumilise puhvri. (Lee ja Speier 2011: 494)

Seanss algab lõdvestumisega, kus on oluline osa erinevatel jooga ja meditatsiooni elementidel. Seejärel hakkavad inimesed kiirendatult hingama. (Grof ja Grof 2011:110-111) Seansi õnnestumiseks on oluline käesolevas hetkes püsimine, emotsioonidele ja füüsilistele aistingutele keskendumine ning intellektuaalse analüüsi vältimine. Protsessiga kaasa minnes toob holotroopne seisund automaatselt esile tugeva emotsionaalsusega teadvustamatu materjali, mis vajab töötlemist ja määrab esilekerkivate teemade järjekorra. (Grof ja Grof 2011:97) Siinkohal tuleb sisse muusika olulisus (Grof ja Grof 2011:71). Muusika mõjutab emotsioonide töötlust, intensiivistab ja süvendab protsessi ning annab kogemusele konteksti ja tähenduslikkuse. Muusika aitab inimestel edasi minna, kaitsemehhanisme ületada ja minna lasta. See on oluline ka protsessi käigus tekkivate helide maskeerimisel. (Grof ja Grof 2011:67) Protsessi kontrollivad väljaõppinud terapeutid, kes aitavad osalejaid eriteadmisi nõudvate olukordade tekkimisel. Oluline on vabalt väljendumine ning hinnangutest hoidumine. (Grof ja Grof 2011: 143) Seansi järel võivad osalejad joonistada mandalaid ja oma kogemusi gruppides arutada. Vajadusel kasutatakse kogemuse integreerimiseks ka järelintervjuusid ning muid täiendavaid meetodeid. (Grof ja Grof 2011:28-29) Kogemusi terapeutide poolt ei tõlgendata, kuna kindlapiirilise seletuse või tõlgenduse väljapakkumine võib protsessi peatada ning edasisi edusamme pärssida (Grof ja Grof 2011:151).

Kuna holotroopne hingamine on füüsiliselt väga kurnav, on see vastunäidustatud südame- ja veresoonkonna haiguste, ajuverejooksu või muude sarnaste probleemide puhul, samuti hiljutiste füüsiliste traumade või operatsioonide korral. Lühiajalised seansid on vastunäidustatud inimestele, kes on emotsionaalsete probleemide tõttu psühhiaatria haiglas ravil olnud, kuna esile võivad kerkida väga sügavad probleemid, mille lahendamiseks võib ühe seansi aeg olla lühike. Selliste inimeste puhul tuleks probleemide korralikuks lahendamiseks rakendada holotroopset hingamist pikaajalise ravina. Piirangud on rasedatele naistele, kes peavad hingamise lõpetama, kui kogemus hakkab minema

sünni või sünnitamise teemade suunas. Inimesed, kel on probleeme silmarõhuga, peaksid hoiduma silmarõhku mõjutavast kehatööst. Erilise tähelepanu all hoitakse seansil astmaatikuid ning epileptikuid. (Grof ja Grof 2011:98-103)

## 2.2 Mõjud

Holotroopse hingamise mõju on väga mitmesugune. See laseb inimesel ennast ja maailma kogeda ebatavalisel viisil, mis võib sõltuvalt eelnevast suhtumisest ja kogemusest inimesi erinevatel viisidel mõjutada. (Lee ja Speier 2011: 494)

Grof väidab, et holotroopisel hingamisel on tohtu tervendav potentsiaal (Grof ja Grof 2011:94). Tema andmetel on holotroopisel hingamisel tugev mõju emotsionaalsetele häiretele ja psühhosomaatiliseks peetavatele probleemidele, näiteks psühhogeenne astma, migreenid peavalud ja orgaanilise põhjusega valud erinevates kehapiirkondades (Grof ja Grof 2011: 191, Lee ja Speier 2011:494). Samuti toob ta välja mõningate puhtalt meditsiiniliste haiguste paranemise, näiteks mõni krooniline infektsioon (Grof ja Grof 2011:191). Grof seletab hingamise mõju sellega, et teadvustamatuse sügavamatel tasanditel hakkavad tööle tervendavad mehhanismid (Grof ja Grof 2011:35).

Lisaks erinevate füsioloogiliste ja psühholoogiliste häirete ravile toob Grof välja ka positiivse mõju isiksusele. Tema sõnul võivad hingamisega kaasneda näiteks vaimne avanemine, kaastunde ja sallivuse suurenemine, muutused väärtustes ja elustrateegias. (Grof ja Grof 2011:26-27, 191, 273) Samuti võib hingamine avardada teadlikkust ning arusaamist arhetüüpsete või isiklike universaalsete kogemuste mustrist (Lee ja Speier 2011:494). Inimesed võivad end kogeda teiste inimeste, loomade, taimede ja mitmesuguste arhetüüpsete olenditena (Grof ja Grof 2011:240). Lisaks on Grof oma uuringutes leidnud, et areneb vajadus teenida mingit suuremat ja õilsamat eesmärki (Grof ja Grof 2011:203). Tekib universaalne müstilist laadi vaimsus, mis ei ole ühegi usutunnistusega seotud (Grof ja Grof 2011:202), inimesed avastavad, et neil ei ole kindlapiirilist identiteeti, tõeline olemus on kosmiline ning ulatub loova printsiibi eneseni (Grof ja Grof 2011:240). On raporteeritud ka religioosse tooniga kogemusi erinevatest

jumalikest ja demonlikest olenditest või põrgus ja taevas käimistest (Grof ja Grof 2011:49). Võib tekkida ühtesulamine teiste inimeste, universumi ja Jumalaga (Grof ja Grof 2011: 116). Kogeda võib ka loova jõu pahatahtlikku poolt, kurjakuulutavat, destruktiivse potentsiaali ja tohutu energiaga kujutist, mis võib olla abstraktses vormis või konkreetse kujuga, näiteks Saatana või Moolokina (Grof 2011: 148).

### 3. Müstiline kogemus

Müstilise kogemuse definitsioon varieerub märkimisväärselt neid kogemusi uurivate teadlaste ja meedikute vahel (Lukoff, Lu ja Turner 2011: 315).

Pahnke järgi on müstiline kogemus üks osa religioonist, kuid ei pea alati olema religioosne. Müstiline kogemus vastab kindlatele universaalsetele reeglitele, mis ei ole piiratud konkreetse religiooni või kultuuriga, kuigi kultuurilised, religioossed või ajaloolised tingimused võivad kogemuse mõistmist ja kirjeldamist mõjutada. Oma müstilise kogemuse kategooriate loomiseks on Pahnke analüüsinud paljude erinevate autorite müstilise kogemuse kriteeriume ning müstikute endi kirjeldusi. (Pahnke 1963)

#### 3.1. Pahnke müstilise kogemuse kategooriad

Pahnke müstilise kogemuse esimene kategooria on **ühtsus**, mille ta jagab sisemiseks ja välimiseks ühtsuseks. Sisemist ühtsust tunnetatakse läbi sisemaailma, kogeja sees. Välist ühtsust tajutakse kogejast väljaspool oleva maailmaga. Kogemused on fenomenoloogiliselt erinevad. Sisemise ühtsuse puhul tekib tunne, et lahustutakse välismaailma, kaob ära ise-enda tunne, ei kogeta enam oma ego, samas ollakse kogemusest täiesti teadlik. Pärast kogemust on see tunne meeles. Välist ühtsust võib kogeda ka füüsiliselt, see on ühtsustunne väliste elus või elutute objektidega. Tekib paradoksaalne tunne eraldatuse kadumisest inimese ja objekti vahel, samas säilib arusaamine oma individuaalsusest. Võib öelda, et väliseid objekte tajutakse intuiitiivselt, samas kui nende vormi tunnetatakse läbi meelte. Kõige sügavamal tasandil tuntakse, et kõik on üks. (Pahnke 1963)

Teine kategooria on **aja ja ruumi transtsendentsus**. Kaob tavaline arusaam ajast ja ruumist, nii kella kui ka mineviku, oleviku ja tuleviku mõttes. Inimesel kaob arusaam selles osas, kus ta kogemuse ajal keskkonna tavalise



kolmedimensioonilise mõistmise suhtes viibib. Tekib tunne, et aega ja ruumi ei ole, kirjeldatakse igavikku ja lõpmatust. (Pahnke 1963)

Kolmas müstilise kogemuse kategooria on **sügavalt tajatud positiivne meeleolu**. Kõige iseloomulikud emotsioonid on rõõm, õnnistus ja rahu, mis on kogejate poolt eriti kõrgelt hinnatud. Kõigi nendega võivad kaasneda ka pisarad. Need emotsioonid võivad püsida ka pärast kogemust. Paljud inimesed kogevad armastust, kuid see ei ole sama universaalne kui ülejäänud emotsioonid. (Pahnke 1963)

Neljas kategooria on **pühaduse taj**. Pühaduse taj tähendab inimese tunnet, et tal on eriline väärtus ja teda saab rüvetada. Religioossed uskumused ei ole selle kogemiseks vajalikud, kuid võivad tekkida tunded, et kogemus on pühalik või jumalik. Müstilise kogemuse pühaduse taj kategooria on positiivne-negatiivne kontiinumil ning ilmnedavad võivad nende kahe kombinatsioonid. Pühaduse tunnetamine võib kaasa tuua ka intensiivse hirmu, kõikehõlmava ühtsustundega võib kaasneda lahutamishirm. Samas ei ole kogemus, kus puuduvad täielikult positiivsed tunded, müstiline. (Pahnke 1963)

Viies kategooria on **objektiivsus ja realistlikkus**. Sellel kategoorial on kaks omavahel seotud osa. Üks osa kogemusest on teadmine või ilmutus, mida tunnetatakse mitteratsionaalsel tasemel ja saadud kogemuse kaudu. Teine osa on kogemuse autoritatiivsus ning kindlustunne, et see teadmine on tõeline, vastupidiselt tunde, et kogemus on subjektiivne illusioon. Tajutakse ülimalt reaalsust, teist dimensiooni, mis kogejale tundub väga tõeline. Seda kutsutakse ka noeetiliseks. Tekib tunne, et kõik läheb paika ja asju nähakse uues valguses. (Pahnke 1963)

Kuues kategooria on **kogemuse paradoksaalsus**. Analüüsidest ilmneb, et kogemuse kirjeldused, tõlgendused ja sellekohased väited on loogiliselt üksteisele vastanduvad. Jutust tuleb välja, et mina on olemas ja ei ole, kogemus on isiklik ja ebaisiklik, aktiivne ja passiivne. (Pahnke 1963)

Seitsmes müstilise kogemuse kategooria on **väidetav sõnastamatus**. Ei suudeta leida adekvaatseid sõnu või väljendeid kogemuse pädevalt edasi

andmiseks. Eriti on see nii kogemuse ajal, kus inimene ei kipu rääkima. Kogemuse järgselt on kirjeldusi küll esitatud, kuid rõhutatakse, et elamust ei ole võimalik sõnadega edasi anda. (Pahnke 1963)

Kaheksas kategooria on **mööduvus**. Kogemuse tipp kestab suhteliselt lühikest aega, kuigi järelkaja võib püsida isegi päevi. Pideva harjutamise ja eduka müstilise kogemuse kordamisega on võimalik esile kutsuda üldine muutus teadvuses, kuid see ei ole sama, mis pidev müstiline kogemus. (Pahnke 1963)

Üheksanda kategooria moodustavad **püsivad positiivsed muutused hoiakutes ja käitumises**. See, kas kogemusele järgnevad muutused, on üks põhilisi kogemuse täiuslikkuse kriteeriumeid. Positiivse müstilise kogemuse puhul tekivad positiivsed muutused hoiakutes: enda suhtes, teiste suhtes, elu suhtes ja kogemuse enda suhtes. Suureneb isiksuse integreeritus ja ebasoovitavad omadused vähenevad või kaovad. Inimese sisemine autoriteet võib suurened ja elukvaliteet tõuseb. Võivad suurened loominguilisus ja saavutuste rohkus. Teiste suhtes kasvavad tundlikkus, tolerantsus ja tõeline armastus. Suureneb isiklik seotus teistega, inimene on avatum ja ausam. Muutuda võivad elumõte, väärtused, elufilosoofia ja elu tähendus. Võib tekkida vajadus teisi teenida. Elu hinnatakse rohkem. Kogemust hinnatakse ja püütakse uuesti läbi elada, samas ei ole see eesmärk omaette. Suureneb arusaam teiste sarnastest kogemustest. Muutus peab olema püsiv. (Pahnke 1963)

Täielikuks kogemuseks ei pea kogema kõikide kategooriate kõiki omadusi, kuid need kategooriate omadused, mida kogetakse, peaksid olema väga kindlalt selle kategooria juurde kuuluvad. Kõige olulisem on ühtsuse kategooria. Kui kogetud on kas välist või sisemist ühtsust, siis tõenäoliselt on esindatud ka teised kategooriad. Ka siis kui kõik teised kategooriad on olemas, kuid puudub ühtsus, ei ole kogemus rangelt võttes müstiline, vaid on müstilise kogemuse lähedane. (Pahnke 1963). Järgnevas analüüsis toetutakse nendele tingimustele.

## 4. Intervjuude analüüs

Intervjuude analüüs toetub Pahnke müstilise kogemuse kriteeriumitele, milleks on sisemine ja välimine ühtsustunne; aja ja ruumi transtsendentsus; sügavalt tajutud positiivne meeleolu, eriti rõõmu, õnnistatuse ja rahu tunded; pühaduse tajutud, nii enda kui kogemuse suhtes; objektiivsus ja realistlikkus ehk noeetilisus, uue reaalsena tajutava teadmise saamine, samas kogemuse enda reaalsena tajumine; paradoksaalsus; väidetav sõnastamatus; möödumus; positiivsed muutused hoiakutes ja käitumises. Kõige olulisem kõigist kategooriatest on ühtsuse kategooria, selle puudumisel ei saa tegu olla müstilise kogemusega. Teine oluline kategooria on positiivsed muutused. Kui inimene on kogunud tõelist müstilist kogemust, on muutused kogetu valguses paratamatud. Muutused võivad olla ka negatiivsed, kuid siis ei ole tegemist positiivse müstitsismiga ning see jääb käesoleva uurimuse raamest välja. Kõik kategooriad ei pea olema esindatud. (Pahnke 1963)

Oma analüüsis ei kasuta ma kaheksandat – ajalise möödumuse kategooriat. Kuna holotroopse hingamise seanss koosneb kogemusse sisenemisest, kogemusest ja sellest väljumisest ning tavateadvusseisundisse naasmisest ja sellega ei kaasne mingeid püsivaid teadvusseisundi muutusi, on see kategooria kõigi kogemuste puhul täidetud.

### 4.1. Intervjuu nr 1

Intervjueeritav kirjeldab oma kogemuses ühtsustunnet – „Sest mind ei ole, sest mind ei ole olemas, kes mõtleb sellel ajal, et nüüd mul on hea olla. Ma avastan selle pigem siis, kui ma hakkan sealt välja kukkuma juba.“ Kuna tegemist on lahustumise tundega, kaob ära ise-enda tunne, on tegemist sisemise ühtsustundega. Kogemuse sees kirjeldab intervjueeritav ka aja ja ruumi puudumist ja selle tähtsusetust: „No kogemuse sees aega ja ruumi ei ole“; „Või siis kogen aega – ruumi, aga...ee...aga see ei ole, et ma, et ma'i tea, et tekiks mingi hirm, et

ma ei tea, kus ma olen, mul teadvus on kogu aeg kohal, et ma tean, et ma saan ühe mõttega kohe nagu tulla kehasse ja mida iganes teha“).

Emotsioonidest on kogemuses esialgu rahulolematust ja vastupanu. Kogemuse süvenedes ning kulmineerudes tekivad ühtsustunne, tunne, et kõik on olemas, mida vaja, tasakaaluga seotud selguse, rahulolu ja rõõmu tunded, ning õrnuse tunne. Selle kogemuse puhul toob intervjueeritav välja ka armastust. Samuti toob ta välja, et kogemuse järgselt on võimalik kogemuses tajutud emotsioone uuesti tunda („ja siis saad veel paar korda sinna tagasi nagu tahtega kuidagi ennast viia“). Seega vastab see kogemus peaaegu täielikult Pahnke kolmandale kriteeriumile.

Intervjueeritav tundis seoses kogemusega isikustamata pühadust ning aukartust. Samuti toob ta välja, et ei suutnud ega tahtnud kogemusest rääkida, eriti alguses, kuna sõnad tundusid liiga jämedad („noh ei taha kellegagi rääkida, sest igasugune sõna nagu rikub seda kogemust. Rääkimata sellest, et ongi nagu hästi õrn tunne ja püha tunne, et sõnad tunduvad nii jämedad kuidagi“).

Viies kategooria on samuti esindatud mitmes aspektis. Intervjueeritav toob mitmes kohas välja teadmise, mis ta sai kogemuse kaudu, mis on seotud uute vaatenurkadega. Samuti toob ta välja kogemuse äärmise reaalsuse („Jah, see on nii päriselt, et nagu, et ise ka imestad, et see on nagu päriselt, et see ei ole unenägu“).

Olemas on ka viimase kolme arvestatava kategooria tunnused. Intervjueeritav toob välja kogemuse paradoksaalsuse, väidetava sõnastamatuse ning selle positiivsed mõjud. Viimastest toob ta esile aukartuse suurenemise näiteks looduse suhtes, hinnangute kadumise, täieliku muutuse suhtumises maailmasse.

### *Kokkuvõte*

Kogemus leidis aset kaks kuud tagasi. Sellega seoses ei saa hinnata positiivsete mõjude väga pikaajalist kestvust, kuid saab öelda, et need on siiski mingil määral püsivad.

Kogemuses on esindatud kõik Pahnke kriteeriumid peaaegu igas punktis. Intervjueeritav ise nimetas oma kogemust Jumala juures olemiseks („mina olin kuskil, käisin Jumala juures, ma nimetaks seda nii et, lihtsalt nagu sõnul kirjeldamatu kogemus“). Seega on kindlasti tegemist müstilise kogemusega.

#### 4.2. Intervjuu nr 2

Selles intervjuus kirjeldab intervjueeritav kogemust iseendaks olemise kogemusena. Kogemuse kulminatsiooniks oli muusika nägemine. Siin ilmnevad juba ka raskused sõnastamisel – intervjueeritav üritab kogemuse sisu edasi anda, kuid samal ajal märgib, et see ei ole võimalik ning nõuab lihtsustamist ja konkretiseerimist („muusika muutus nagu mingiks vormiks või võlviks nagu minu kohal. Võlv on ka nüüd nagu natuke lihtsustatud, aga põhimõttelt nagu kaardus minu, või nagu kuppel või, no vaata ma praegu juba lihtsustan või konkretiseerin, et sa nagu aru saaks, et päris nii lihtne see ei olnud“). Seda kogemust peab intervjueeritav enda jaoks seletamatutel põhjustel ka väga oluliseks („Ma ei oska kirjeldada, miks see nii tähtis oli, aga et see noh, see oli, see on kuidagi tähtis koht või“). Küsimusele noetilisuse kohta vastas ta, et tekkis sügav tunne, et on otsinud elu aeg mingit arusaama (mis tegelikult ei ole selle edasi andmiseks hea sõna) ning siis sai aru, et seda tegelikult ei olegi vaja – „elu sügavamas olemises ei ole, noh, mingeid mõistatusi lahendada või millestki aru vaja saada, et see ei ole, selle ebavajalikkus või kuidagi, on väga rahustav, noh niuke ebavaja – selle ebavajalikkus“.

Kogemuse emotsionaalset poolt kirjeldab ta mitmes kohas, kui väga sügavat ja isegi eksistentsiaalset rahu andvat ning olemisega sügavamat leppimist suurendavat. Intervjueeritav kirjeldab õnnetunnet selle üle, et saab olemas olla. Samas toob ta välja, et ilmselt olid ka valu ja raskuse kohad. Ta mainib ka rõõmu ja rahulolu, kuid rõhutab emotsioonide tasakaalu. Kogemuse ajal tundis intervjueeritav sügavat liigutust ja peaaegu pühadust („ütleme niuke sügav liigutus ja peaaegu, võiks öelda, et peaaegu püha, jah püha või mi-jah, jah, niuke liigutus“).

Ühtsuse kohta ütleb intervjuueeritav, et tegemist ei olnud lahustumise kogemusega, kuid kadus ära eristumine ja vastuolu asjadega, see ei olnud enam tähtis. Intervjuueeritav rõhutab, et ei kadunud piir „mina ja mitte-mina“ vahel, kuid samas ütleb, et ei olnud enam ka selget eristust. Siinkohal märgib ta ka ära, et tegu on seletamatu paradoksaalse nähtusega: „Jaa-jaa, tähendab, ühesõnaga. Ma olin universumist väga selgelt eraldi, eksole, aga seal vahel ei olnud vastuolu, mitte mingisugust, see on paradoks. Ja täpselt, et seal on see paradoks nii tugevalt sees, et selles mõttes seda ongi nii raske kirjeldada. Et see, seal ei olnud selles mõttes, lahustumist, et ma ei tea, kus lõppen mina ja kus hakkab maailm. Ei ma tean väga hästi, aga seal ei ole mingit vahet“; „Jah. Et nad olid korraga, et ma olin eraldi ja olin koos, samal ajal jah, et korraga...“. Kogemust tunnetab ta väga reaalsena.

Ülejäänud kaks kategooriat on aja ja ruumi kategooria, millel ei olnud kogemuses mingit olulisust ning muutuste kategooria, mille puhul toob intervjuueeritav välja, et kasvas aktsepteerimise võime, muutus suhtumine inimeseks olemisse.

#### *Kokkuvõte*

Selles kogemuses olid rohkemal või vähemal määral esindatud kõik Pahnke kaheksa kriteeriumit, väga tugevalt on esindatud kõige olulisemad – ühtsuse (kuna ei toimunud ego lahustumist, on tegemist välise ühtsusega) ning isiksuse positiivsete muutuste kategooriad. Seega on tegemist müstilise kogemusega.

#### 4.3. Intervjuu nr 3

Selle kogemuse puhul nimetab intervjuueeritav suhteliselt kogemuse alguses erinevaid dimensioone, mida läbides jõudis ta India jumalusteni. Hilisemas intervjuus tuleb välja, et aja- ja ruumitunnetus on sassis. Selle juures rõhutab ta, et need ei ole kogemuse puhul olulised ning keskendumine on teistele asjadele suunatud. Emotsioonidest kirjeldab intervjuueeritav alguses hirmu, siis une ja ärkveloleku vahepealset tunnet ning positiivsust seansi lõpu poole. Ta toob välja, et hingamise algus on alati vaevarikas, kuid kogemus ise on positiivne.

Kogemuse ajal kogetud tunded on rõõm, tasakaal, rahu, pool-õndsuse seisund. Intervjueeritav ei too välja pühaduse tunnet, kuid kirjeldab aukartust ja üllatust.

Küsimusele ühtsustunde kohta vastas intervjueeritav, et tunneb end kogu aeg ühtsena. Samas toob ta välja terviklikkuse tunde, kuid rõhutab selle juures minateadvuse säilimist. Seda võib pidada ühtsustunde kategooria välise ühtsuse kirjelduseks.

Kogemust peab intervjueeritav reaalseks. Samuti ütles ta, et sai kinnitust senisele arusaamale ning tajus, et need reaalsused, millest Grof kirjutab, ei ole väljamõeldis („Stan Grofil on ikkagi õigus. Ükskõik, mida ratsionaalne mõistus selle kohta ütleb ja kuidas seda analüüsib, tuli väga s e l g e l t, et see, mis ta kirjutab ei ole väljamõeldis. Et see tuli näiteks kindlasti juurde“). Intervjueeritava sõnul on tegemist kirjeldamatu kogemusega ning jutus ilmneb ka paradoksaalsust.

Isiksuse muutustest toob intervjueeritav esile teiste mõistmise suurenemise, tolerantsi kasvu, kaastunde kasvu ning leplikkuse sellega, kuidas asjad toimuvad. Kuna kogemus leidis aset aastal 2006, võib neid muutusi kindlasti pidada pikaajalisteks.

#### *Kokkuvõte*

Selle kogemuse puhul on selgelt olemas väidetava sõnastamatuse, objektiivsuse ja realistlikkuse, positiivsete muutuste, sügavalt tajutud positiivse meeoleolu ning aja ja ruumi transtsendentsuse kategooriad. Olemas on ka ühtsuse ning paradoksaalsuse kategooriad. Tugevalt ei ole esindatud pühaduse kategooria, kuid ilmneb selle kategooria üks alamkategooria – aukartus. Seega on tegemist müstilise kogemusega.

#### 4.4. Intervjuu nr 4

Intervjueeritav räägib kahest erinevast kogemusest, kuid ei erista neid. Mõlema kogemuse puhul toob ta välja jõulisuse ja sihikindluse, ei suuda määrata konkreetseid emotsioone. Seostab kogemused jõu, tahte ja liikumisega.

Mõlemas kogemuses on olemas ühtsuse kategooria („ma ei saa öelda, et mina olin üks neist tantsijatest, et noh, ma olin see tants ja ma olin see lõke. Või et

noh, mina olin üks neist väätidest. No ma olin ikka kogu see pusa, eksole [naerab], ja midagi muud nagu ei olnudki, et oligi ainult see pusa, et eee... Et selles suhtes ta oli kindlasti noh jah, selline piirideta olemise kogemus“). Siinkohal on pigem tegemist välise ühtsustundega – intervjueeritav ei taju eraldatust enda ja objekti vahel, samas säilib enda taju, kuna vahepeal oli intervjueeritav samaaegselt kõrvaltvaataja rollis. Selle kirjeldusega on täidetud ka paradoksaalsuse tingimus. Intervjueeritav kirjeldab ka erinevaid kehalisi aistinguid, rändamisi erinevatesse kohtadesse ning aja ja ruumi äärmist venivust ja paindlikkust, millega on täidetud aja ja ruumi transtsendentsuse kategooria. Samuti on olemas väidetava sõnastamatuse kategooria. Intervjueeritav toob välja, et „on keeruline rääkida, et sõnu nagu ei ole või ei oska kirjeldada“.

Pühadusetaju kui sellist intervjueeritav eitab, küll aga märgib selle küsimuse juures ära kõiksustunde ning äkilise tühjustunde, mis võiksid kirjeldada pühaduse kategooria positiivne-negatiivne kontiinumi kombinatsiooni. Küsimusele noetilise teadmise kohta ütleb intervjueeritav, et on kogemuste käigus avastanud iseenda jumaliku alge.

### *Kokkuvõte*

Lähtudes intervjuust hindan kahte kirjeldatud kogemust siin välja toodud alustel ning järeldused teen mõlema kogemuse kohta ühiselt.

Pahnke kriteeriumitest on selgelt kirjeldatud ühtsuse tunne, aja ja ruumi transtsendentsus ja väidetav sõnastamatus. Kuigi intervjueeritav eitab pühaduse tunnet kui sellist, on olemas äkiline tühjustunne ning kõiksustunne, mis võiksid esindada selle kategooria positiivsete ja negatiivsete aspektide kombinatsiooni. Välja on toodud „jumaliku alge avastamine iseendas“, mis vastab selle kategooria tingimustele inimese tajus oma erilise väärtuse kohta. Sama väitega on kirjeldatud ka objektiivse ja realistlikkuse kategooria noetilisuse tingimus. Olemas on ka paradoksaalsus.

Intervjuus ei ole juttu pikaajalisest positiivsest mõjust, samuti ei ole erilisi positiivseid emotsioone kogemuse ajal, kuigi üldine hinnang kogemusele on väga positiivne.



Kogemuses oli šamanistlikke elemente, näiteks šamaanitants. Pahnke kriteeriumitest on esindatud kuus arvestatavast kaheksast. Selles intervjuus ei olnud juttu positiivsetest mõjudest isiksusele, mistõttu ei saa seda kriteeriumit arvesse võtta. Kuna olemas on rohkem kui viis müstilise kogemuse kategooriat ning olemas on ühtsustunne, loen selle kogemuse siiski müstiliseks.

#### 4.5. Intervjuu nr 5

Kuna intervjuueeritav kirjeldab kahte täiesti erinevat kogemust, siis ma ka analüüsin neid eraldiseisvana. Küsimusele ühtsustunde kohta vastas intervjuueeritav, et ta ei tee sellist eristust, kuna tunneb end kogu aeg kõigea ühtsena ning see ei ole seepärast ka oluline teema.

##### *Esimene kogemus*

Esimeses kirjeldatud kogemuses on läbivaks teemaks kurbus. Pahnke kriteeriumitest on selle kogemuse puhul esindatud kogemuse hindamine reaalseks ning kogemuse tugev positiivne mõju isiksusele. Ülejäänud kategooriaid selles kogemuses ei esine.

Selle kogemuse puhul on eriliselt esile toodud nii emotsionaalsed kui füüsilised tugevad ja kestvad positiivsed mõjud isiksusele. Väga tugevalt rõhutab intervjuueeritav positiivset muutust liikluskäitumises. Seda võib seostada ka üldise empaatia tõusu ja agressiivsuse vähenemisega, kuigi intervjuust seda otseselt välja lugeda ei saa. Füüsilistest muutustest toob ta välja lõhnataju paranemise ning nägemisvälja suurenemise. Samuti on suurenenud kasutatava energia hulk. Kuigi intervjuueeritav ei mäletanud täpselt, millal kogemus aset leidis, toimus see tükki aega tagasi, seega võib mõjud lugeda püsivaks.

##### *Teine kogemus*

Ka seda kogemust hindas intervjuueeritav reaalseks. Ta toob välja lahusoleku ning intensiivse mahajätuse tunde, mis võiks olla Pahnke pühaduse taju kontiinumi negatiivsel poolel. Samas ei kaasne selle emotsiooniga mitte mingit pühaduse tunnet. Sellele järgneb sügavalt, pisarateni tajutud rõõm.

Intervjueeritav toob välja tasakaalutunde. Ka selles kogemuses kirjeldab ta mõningaid positiivseid muutusi.

Küsimusele raskuste kohta kogemuse sõnastamisel vastas intervjueeritav eitavalt. Kuigi see ei käi terve kogemuse kohta, jäi mulle subjektiivne mulje, et mõningad raskused kogemuse täielikul edasiandmisel siiski ilmnesis (näiteks väide: „Seda nagu kirjeldada on nagu, see on nagu üliraske...“).

#### *Kokkuvõte*

Esimeses kogemuses on eriti tugevalt esindatud positiivne mõju isiksusele, samuti peab intervjueeritav kogemust reaalseks. Kuna ülejäänud kategooriaid ei ole, ei saa seda kogemust pidada müstiliseks ega ka selle lähedaseks.

Teises kogemuses on intensiivsed lahusoleku ja mahajäätuse tunded, mis võiksid olla pühaduse taju kontiinumi negatiivsed tunnused. Samas on kogemuses väga tugevad positiivsed emotsioonid, mis kokkuvõttes teevad kogemuse siiski positiivseks. Intervjueeritav peab kogemust reaalseks ning ilmnevad mõningad raskused sõnastamisel, samuti positiivsed muutused. Sellega on täidetud viis Pahnke müstilise kogemuse kriteeriumit. Samas puudub selgesti väljendatud ühtsustunne. Kuna esindatud on viis kriteeriumit kaheksast, võib kogemust pidada müstilise kogemuse lähedaseks kogemuseks. Kogemuses on kirjeldatud samastumist tiigriga, mida võib pidada šamanismiga seonduvaks.

#### 4.6. Intervjuu nr 6

Intervjuus nr 6 kirjeldatud kogemus leiab aset nii kosmoses kui sisekosmoses, kusjuures toimus tajumatu üleminek välisest universumist sisekosmosesse. Intervjueeritav toob ka selgesõnaliselt välja, et kadus ära aja ja ruumi dimensioon. Sellega seoses vastab kogemus Pahnke teisele müstilise kogemuse kategooriale aja ja ruumi transtsendentsuse kohta.

Väga hästi on esindatud ühtsuse kategooria. Intervjueeritav kirjeldab täielikku ego kadumist („Mina, kui selline, oli nagu kadunud mu jaoks“), seega on tegemist sisemise ühtsustundega. Sellega seoses kirjeldas intervjueeritav ka paradoksaalsuse kogemist ja ilmnevad raskused kogemuse sõnastamisel.

Emotsioonidest kirjeldab intervjueeritav viha ja frustratsiooni, ka pettumust. Siinkohal on oluline arvestada sellega, et see kogemus ei jõudnud oma lõpplahenduseni ning toodud emotsioonid, ka aktsepteerimine, on sellega seotud. Kuigi kogemusele eelnevalt kirjeldab intervjueeritav põnevust, elevust ja ootusärevust, siis kogemuses endas sügavat positiivset meeleolu ei tajunud, sellega on kolmas kategooria täitmata. Samuti ei esine mitte mingit pühaduse taju, ei positiivset ega negatiivset. Intervjueeritav ütleb, et nendes kategooriates ta kogemuse raames üldse ei mõelnud. Ei olnud ka noetulist kvaliteeti ega selliseid silmapaistvaid muutusi elule, mida saaks kindlasti kogemusega seostada.

#### *Kokkuvõte*

Selles kogemuses on olemas neli Pahnke poolt kirjeldatud kaheksast kategooriast. Olemas on ka Pahnke poolt kõige olulisemaks peetud ühtsuse kategooria. Lisaks on olemas aja ja ruumi kadumine, paradoksaalsus ja väidetav sõnastamatus. Ülejäänud kategooriaid ei ilmnunud, kuid siinkohal tuleb arvesse võtta seda, et kogemus ei jõudnud kulminatsioonini. Olemasolevate kategooriate põhjal võib öelda, et tegemist on müstilise kogemuse lähedase kogemusega.

#### 4.7. Intervjuu nr 7

Seda kogemust iseloomustab pettumus. Intervjueeritaval ei ole meeles tugevaid positiivseid emotsioone, kuigi ta arvab, et nad võisid kogemuse ajal olemas olla. Ka ei kirjeldanud ta oma kogemuse puhul ühtsustunnet, ega selle elemente. Samuti ei tunne ta, et oleks kogemusest saanud mingisugust noetulist teadmist. Puudusid pühadusega seotud tunded. Kogemuse ajal olid pidevalt olemas aja ja ruumi taju, kuna intervjueeritav pidevalt teadlikult jälgis ennast ja kogemust, samas ei olnud see oluline, kui ta teadlikult selle peale ei mõelnud. Intervjueeritav ei tunne, et kogemus oleks teda oluliselt muutnud või mõjutanud. Intervjueeritav ei kirjelda oma kogemuses paradoksaalsust. Samuti ei esine mingeid raskusi kogemuse sõnastamisega.

#### *Kokkuvõte*

Selles kogemuse kirjelduses ei esine selgelt mitte ühtegi Pahnke poolt kirjeldatud müstilise kogemuse kategooriat. Kuna intervjueeritav oma emotsioone

täpselt ei mäleta, siis võiks teha möönduse positiivsete emotsioonide kategooria osas, kuid suur tõenäosus on, et kui need emotsioonid ei ole meeles, ei vastanud nad müstilise kogemuse tingimustele. Teine koht, kus võiks teha möönduse on aja ja ruumi taju, mille olulisus kogemuses kadus ära, kuid kuna ühtki teist kategooriat pole esindatud ning ka aja ja ruumi taju teadliku jälgimise käigus vahepeal tekkis, ei ole see arvestatav element.

Kuna mitte ühtegi Pahnke kategooriat ei saa välja tuua, kindlasti puuduvad olulisemad kategooriad ning kogemust iseloomustab pettumus, mis on vastupidine müstilise kogemuse olemusele, ei ole sellel juhul kindlasti tegemist müstilise kogemusega.

## 5. Tulemused ja arutelu

Tehtud seitsmest intervjuust viies esines ühtsustunnet, kusjuures sisemist ühtsust kirjeldati kahel, välist kolmel korral. Samades intervjuudes esines aja ja ruumi transtsendentsus. Tugevaid positiivseid tundeid kirjeldati neljas intervjuus, millest kolmes (milles olid olemas ka kaks eelmist kategooriat) rõhutati väga tugevalt tasakaalu. Pühaduse kategooria positiivset poolt esines kahes intervjuus, ühes intervjuus oli tugevalt pühaduse negatiivne pool, millele järgnesid tugevad positiivsed emotsioonid. Neid küll ei kirjeldatud pühaduse kategoorias, kuid siiski puhverdasid nad pühaduse kategooria negatiivse mõju. Ühes kogemuses ilmnis pühaduse taju negatiivse ja positiivse kogemuse kombinatsioon. Objektiivsuse ja realistlikkuse kategooria esines viies intervjuus, ühe kohta puuduvad andmed. Paradoksaalsust esines viies intervjuus (kõigis neis oli olemas ka ühtsustunne) ning samades intervjuudes kirjeldati väidetavat sõnastamatust. Tugevat positiivset mõju toodi välja neljas intervjuus, ühes andmed puuduvad. Tulemused on tabeli kujul toodud lisa 1.

Intervjuude analüüsi tulemusena võib öelda, et kolm inimest koges täielikku müstilist kogemust (intervjuud 1, 2 ja 3), üks inimene koges müstilist kogemust, kus ei olnud esindatud kõik kategooriad (intervjuu 4) ning kaks inimest koges müstilise kogemuse lähedast kogemust (intervjuud 5 ja 6), kusjuures üks neist kogemustest oli lõpetamata. Vaid üks inimene kirjeldas täielikku pettumust ning kõigi müstilise kogemuse kategooriate puudumist (intervjuu 7).

Müstilise kogemuse kirjeldustes oli lisaks Pahnke toodud positiivsetele emotsioonidele väga tugevalt rõhutatud emotsioonide täielikku tasakaalu, nende peaaegu puudumist. Läbivalt olulised kategooriad olid ühtsustunne ja kaasnevad paradoksaalsus ning väidetav sõnastamatus, samuti aja ja ruumi ebaolulisus ning noetilisus. Tähelepanuväärsed on neljanda intervjuu puhul ilmnenu olulised šamanistlikud elemendid. Intervjueeritav räägib konkreetselt šamaanitantsust ja

keeltes retsiteerimisest, samuti samastumisest väärtide ja lõkkega. Sarnaseid elemente on ka viiendas intervjuus, kus on väga elavalt kirjeldatud tiigriks muutumist ja tema jõu tunnetamist.

Nende tulemuste põhjal on holotroopne hingamine vahend, millega on võimalik jõuda müstilise kogemuseni. Kuna selles uurimuses on suhteliselt väike valim, siis antud intervjuude põhjal ei saa öelda, kas on mingeid olulisi tingimusi või eeldusi, mis teeksid müstilise kogemuseni jõudmist lihtsamaks. Ei ole ka ilmselget seost sellega, kui kogenud on hingaja, kuna üks intervjuueeritavatest on üsna kogenematu ja kaks on väga kogenud. Hingamisest saadud kogemuse tõlgendamisel ja mõtestamisel on kindlasti oluline inimese enesetaju, seotus vaimsete praktikate ja vaimsusega üldse (inimene, kes eelistas šamanismi, koges ka kõige rohkem šamanistlike motiive).

Tulemustest on näha, et holotroopne hingamine ei tööta alati müstilise kogemuse vahendajana. Kindlamate ja süsteemsemate tulemuste saamiseks selle kohta, millest sõltub müstilise kogemuseni jõudmine, tuleks uuringuid kindlasti jätkata. Samuti oleks tulemuste suuremaks üldistatavuseks vaja suuremat valimit. Oluline on kaasata küsitlusi, uurida inimesi ka enne kogemust ja suhteliselt vahetult pärast kogemust. Andmete mitmekesisuse mõttes võiks kaasata ka erinevaid religiooni ja müstilise kogemuse ning vaimsusega seotud skaalasisid. Kindlasti tuleks viia läbi väärtuste ja isiksuse küsitlusi enne ja pärast uuringuid, kuna need võimaldavad saada parema ülevaate isiksuse muutustest kogemuse käigus. Antud juhul tuli see probleem väga hästi esile viienda intervjuu puhul – on toodud välja, et müstilise kogemuse tagajärjel hakkab inimene rohkem teadvustama ühtsust, hindama teisi inimesi ja loodust, kuid kui inimene juba eelnevalt nii mõtleb ja seda kõike teeb, ei pruugi muutus olla nii olulise tähtsusega. Need on ka antud töö puhul olulisemateks piiranguteks.

## **Kokkuvõte**

Käesoleva töö eesmärgiks oli uurida, kas holotroopse hingamise kaudu on võimalik jõuda müstilise kogemuseni vastavalt Pahnke definitsioonile. Lisaks Pahnkele toetuti töö teoreetilises osas suuresti Stanislav Grofile, kes on holotroopse hingamise praktika rajaja. Töö praktilise osa moodustas poolstruktureeritud intervjuude käigus kogutud andmete analüüs. Intervjuud viidi läbi seitsme inimesega ning hiljem võrreldi nende sisu Pahnke müstilise kogemuse kategooriatega (ajalise mööduvuse kategooriat ei arvestatud). Kasutatud intervjuu loodi indutseeritud müstilise kogemuse küsitluse MEQ alusel, mis on Pahnke müstilise kogemuse küsitluse uus versioon.

Analüüsi käigus saadud tulemuste põhjal on holotroopne hingamine vahend, mille kaudu saab jõuda müstilise kogemuseni. Selleks, et kogemus oleks müstiline, pidi selles olema esindatud vähemalt viis müstilise kogemuse kategooriat, milles pidid olema ühtsuse kategooria ning pikaajaliste positiivsete mõjude kategooria. Neli inimest seitsmest intervjuueeritust jõudsid vastavalt Pahnke definitsioonile müstilise kogemuseni ja vaid üks ei kogenud mitte ühtegi Pahnke poolt välja toodud müstilise kogemuse tunnust. Huvitav on ära märkida, et peaaegu kõigis kogemustes tajuti ühtsustunnet, mis on müstilise kogemuse kõige olulisem kriteerium. Ühtsustundega seoses rõhutati eriti üldist tasakaalutunnet. Samuti on huvitav, et mitme kogemuse juures oli šamanistlikke elemente (loomaks olemise tunne, šamanistlik tants).

Holotroopne hingamine on sobiv vahend, millega jõuda müstilise kogemuseni. Samuti võimaldab hingamine mitmeid teisi religiooni uuringute seisukohast oluliste kogemusteni jõudmist. See, millised tingimused on vajalikud müstilise kogemuseni jõudmiseks, vajab kindlasti edasist uurimist.

## Kirjandus

1. **Afanasenko, Inna, V., Emelianenko, Vladimir, A., Emelianenko, Alexandra, V.** Spiritual Transformation: A Qualitative-Quantitative Analysis of the Application of the Holotropic Breathwork Method. – *Journal of Transpersonal Research*, Vol. 6, No 1, November 2014, 25-37.  
URL: <http://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol6-issue1/Afanasenko%20and%20Emelianenko.pdf> (Vaadatud 23.04.2015).
2. **Anthony, Francis-Vincent, Sterkens, Carl, Hermans, Chris, A. A** Comparative Study of Mystical Experience Among Christian, Muslim, and Hindu Students in Tamil Nadu, India. – *Journal for the Scientific Study of Religion*, Vol 49, No 2, 2010, 264–277.
3. **Brewerton, Timothy, D., Eyerman, James, E., Cappetta, Pamela, Mithoefer, Michael, C.** Long-Term Abstinence Following Holotropic Breathwork as Adjunctive Treatment of Substance Use Disorders and Related Psychiatric Comorbidity. – *International Journal of Mental Health and Addiction*, Vol 10, 2011, 453–459.
4. **Carlson, Linda, E., Ursuliak, Zenovia, Goodey, Eileen, Angen, Maureen, Speca, Michael.** The effects of a mindfulness meditation based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. – *Support Care Cancer*, Vol 9, 2001, 112-123.
5. **Granqvist, Pehr, Larsson, Marcus.** Contribution of Religiousness in the Prediction and Interpretation of Mystical Experiences in a Sensory Deprivation Context: Activation of Religious Schemas. – *The Journal of Psychology*, Vol 140, No 4, 2006, 319–327.
6. **Griffiths, Roland, R., Johnson, Matthew, W., Richards, William, A., Richards, Brian D., McCann, Una., Jesse, Robert.** Psilocybin



- occasioned mystical-type experiences: immediate and persisting dose-related effects. – *Psychopharmacology*, Vol 218, Juuni 2011, 649–665.
7. **Griffiths, Roland, R., Richards, William, A., McCann, Una., Jesse, Robert.** Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. – *Psychopharmacology*, Vol 187, Juuli 2006, 268–283.
  8. **Grof, Stanislav.** Holotropic Breathwork: A New Experiential Method of Psychotherapy and Self-Exploration – *Journal of Transpersonal Research*, Vol. 6, No 1, 2014, 7-24. URL: <http://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol6-issue1/Stanimlav%20Grof.pdf> (Vaadatud 23.04.2015).
  9. **Grof, Stanislav.** Brief history of transpersonal psychology. – *International Journal of Transpersonal Studies*, Vol 27, 2008, 46-54.
  10. **Grof, Stanislav, Grof, Christina.** Holotroopne hingamine. Uus lähenemisviis eneseuringutele ja teraapiale. Tallinn, Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 2011.
  11. **Grof, Stanislav.** Kosmiline mäng. Uurimisretked inimteadvuse piirialadele. Tallinn, Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 2011.
  12. **Grof, Stanislav.** Tuleviku psühholoogia. Tänapäevaseid teadvuse käsitusi. Tallinn, Väike Vanker, 2008.
  13. **Grof, Stanislav.** Viimne teekond. Teadvus ja surma müsteerium. Tallinn, Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 2010.
  14. **Guenther, Herbert.** Mandala and/or dkyil-'khor – *International Journal of Transpersonal Studies*, Vol 18, No 2, 1999, 149-161.
  15. **Harro, Jaanus.** Uimastite ajastu. Tartu, Tartu Ülikooli Kirjastus, 2006.
  16. **Holmes, Sarah, W., Morris, Robin, Clance, Pauline, R., Putney, Thompson, R. Thompson.** Holotropic Breathwork: An Experiential Approach to Psychotherapy. – *Psychotherapy*, Vol 33, No 1, 1996, 114-120.
  17. **Hood, Ralf, W. Jr.,** The Construction and Preliminary Validation of a Measure of Reported Mystical Experience. – *Journal for the Scientific Study of Religion*, Vol 14, 1975, 29-41.

18. **James, William.** The Varieties of Religious Experience. New York, The New American Library of World Literature, 1964.
19. **Jung, Carl, G.** Psühholoogilised tüübid. Tartu, Ilmamaa, 2005.
20. **Lee, Kathryn, J., Speier, Patricia, L.** Hingamistöö teooria ning tehnika. – *Transpersonaalse psühhiaatria ja psühholoogia tekstikogumik*. Toimetanud B. W. Scotton, A. B. Chinen, J. R. Battista. Tallinn, Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 2011, lk 488-501.
21. **Lukoff, David, Lu, Francis, G., Turner Robert.** Diagnoos, Transpersonaalne kliiniline lähenemine religioossetele ning vaimsusega seotud probleemidele. – *Transpersonaalse psühhiaatria ja psühholoogia tekstikogumik*. Toimetanud B. W. Scotton, A. B. Chinen, J. R. Battista. Tallinn, Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 2011, lk 309-333.
22. **MacLean, Katherine, A., Johnson, Matthew, W., Leoutsakos, Jeannie-Marie, S., Griffiths, Roland, R.** Factor Analysis of the Mystical Experience Questionnaire: A Study of Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin. – *Journal for the Scientific Study of Religion*, Vol 51, No 4, 2012, 721–737
23. **Manocha, R., Marks, G., B., Kenchington, P., Peters, D., Salome, C., M.** Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomised controlled trial. – *Thorax*, Vol 57, No 2, Veebruar 2002, 110-115. URL: <http://thorax.bmj.com/content/57/2/110.full> (Vaadatud 2.05.2015).
24. **Metcalf, Byron, A.** Examining The Effects of Holotropic Breathwork in the Recovery from Alcoholism and Drug Dependence – *Centre for Transpersonal Studies and Development*, Arizona, Prescott, 1995.
25. **Pahnke, Walter, N.** (1963). *Drugs and Mysticism*. Cambridge, Harvard University, 1963.
26. **Puente, Iker.** Effects of Holotropic Breathwork in Personal Orientation, Levels of Distress, Meaning of Life and Death Anxiety in the Context of a Weeklong Workshop: A Pilot Study. – *Journal of Transpersonal Research*, Vol. 6, No 1, 2014, 49-63 URL:

<http://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol6-issue1/Iker%20Puente.pdf>

(Vaadatud 23.04.2015).

27. **Reinfeldt, Nevil.** *Entheogens: Rediscovering and Retooling an Underrepresented Facet in Neurotheology.* Tartu, Usuteaduskond, 2011.
28. **Rhinewine, Joseph, P., Williams, Oliver J.** *Holotropic Breathwork: The Potential Role of a Prolonged, Voluntary Hyperventilation Procedure as an Adjunct to Psychotherapy.* – *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol 13, No 7, 2007, 771–776.
29. **Robedee, Christopher.** *From States to Stages: Exploring the Potential Evolutionary Efficacy of Holotropic Breathwork.* The Graduate Institute, Juuli 2008.
30. **Tamming, Alar.** *Aju elektrilise aktiivsuse mõõtmise muutunud teadvusseisundite korral.* Tallinn, Sotsiaalteaduskond, 2007.
31. **Vörös, Sebastjan.** *Demystifying Consciousness With Mysticism? Cognitive Science and Mystical Traditions.* – *Interdisciplinary Description of Complex Systems*, Vol 11, No 4, 2013, 391-399.

## **Holotropic breathwork as a moderator for mystical experience**

### Summary

The purpose of this research was to find the answer to the question, if holotropic breathwork could be a moderator for mystical experience. It is an empirical research. The sample consists of seven people and a half-structured interview is used for collecting data. Interview is based on the Mystical Experience Questionnaire MEQ (MacLean, Johnson, Leoutsakos and Griffiths 2012). In the subsequent analysis Walter Pahnke's (1963) mystical experiences categories are used, to which the results of the interviews are compared.

The first chapter introduces the theory of holotropic breathwork and the second chapter gives an overview of Pahnke's categories of mystical experiences. In the third chapter the interviews are analysed and compared to Pahnke's criteria. The fourth chapter consists of the results and discussion.

The analysis of seven interviews shows, that four out of seven people experienced a mystical experience and two experienced a near-mystical experience. Only one person did not experience anything close to a mystical experience. According to these results, holotropic breathwork can be a moderator for mystical experiences.



## **Lisa 2 Kogemuste kategoriseerimise skeem**

**Müstiline kogemus on kogemus, milles on olemas kõik järgnev:**

Ühtsustunde kategooria.

Pikaajaliste positiivsete muutuste kategooria.

Vähemalt viis müstilise kogemuse kategooriat.

**Müstilise kogemuse lähedane on kogemus, milles on:**

Esindatud ühtsustunne, kuid kogemus ei ole jõudnud kulminatsioonini või ei ole esindatud piisavalt kategooriaid või

On olemas vähemalt viis müstilise kogemuse kategooriat, kuid puudub selgelt väljendatud ühtsustunne.

**Mittemüstiline on kogemus, kus on**

Vähem kui viis müstilise kogemuse kategooriat ja

Puudub ühtsustunne.

### **Lisa 3. Revised Mystical Experience Questionnaire**

(MacLean, Johnson, Leoutsakos ja Griffiths 2012)

(MEQ; 30 ITEMS)

Instructions: Looking back on the entirety of your psilocybin session, please rate the degree to which at any time during that session you experienced the following phenomena. Answer each question according to your feelings, thoughts, and experiences at the time of the psilocybin session. In making each of your ratings, use the following scale:

0 – none; not at all

1 – so slight cannot decide

2 – slight

3 – moderate

4 – strong (equivalent in degree to any other strong experience)

5 – extreme (more than any other time in my life and stronger than 4)

#### **Factor 1: Mystical**

##### *Internal Unity*

35. Freedom from the limitations of your personal self and feeling a unity or bond with what was felt to be greater than your personal self.

41. Experience of pure being and pure awareness (beyond the world of sense impressions).

54. Experience of oneness in relation to an “inner world” within.

77. Experience of the fusion of your personal self into a larger whole.

83. Experience of unity with ultimate reality.

12. Feeling that you experienced eternity or infinity.

### *External Unity*

14. Experience of oneness or unity with objects and/or persons perceived in your surroundings.

47. Experience of the insight that “all is One”.

74. Awareness of the life or living presence in all things.

### *Noetic Quality*

9. Gain of insightful knowledge experienced at an intuitive level.

22. Certainty of encounter with ultimate reality (in the sense of being able to “know” and “see” what is really real at some point during your experience.

69. You are convinced now, as you look back on your experience, that in it you encountered ultimate reality (i.e., that you “knew” and “saw” what was really real).

### *Sacredness*

36. Sense of being at a spiritual height.

55. Sense of reverence.

73. Feeling that you experienced something profoundly sacred and holy.

### **Factor 2: Positive Mood**

5. Experience of amazement.

18. Feelings of tenderness and gentleness.

30. Feelings of peace and tranquility.

43. Experience of ecstasy.



80. Sense of awe or awesomeness.

87. Feelings of joy.

**Factor 3: Transcendence of Time and Space**

2. Loss of your usual sense of time.

15. Loss of your usual sense of space.

29. Loss of usual awareness of where you were.

34. Sense of being “outside of” time, beyond past and future.

48. Being in a realm with no space boundaries.

65. Experience of timelessness.

**Factor 4: Ineffability**

6. Sense that the experience cannot be described adequately in words.

23. Feeling that you could not do justice to your experience by describing it in words.

86. Feeling that it would be difficult to communicate your own experience to others who have not had similar experiences.

Note: Item numbers correspond to item number within the original 100-item questionnaire.

## **Lisa 4 Intervjuu formaat**

Käesolevaga on tegemist intervjuuga holotroopse hingamise kohta. Eesmärgiks on koguda andmeid bakalaureuse töö jaoks, mille teemaks on „Holotroopne hingamine müstilise kogemuse vahendajana“. Osalemine on vabatahtlik ning intervjuueeritaval on igal ajahetkel õigus katkestada. Kõik andmed on anonüümsed ja kasutatavad vaid teadustöö eesmärkidel, mitte midagi, millega võiks siduda intervjuueeritava isikut, töös ei avaldata.

Küsimuste või probleemide puhul kirjutada aadressile [nemliher@ut.ee](mailto:nemliher@ut.ee)

Annan oma informeeritud nõusoleku

.....

Taustinformatsioon:

Sugu:

Vanus:

Kas oled seotud mõne religiooniga?

Kui palju on eelnevat kogemust?

Millal leidis aset kirjeldatav kogemus?

Kuna tegemist on poolstruktureeritud intervjuuga, on tegemist pigem kavapunktide kui konkreetsete küsimustega.

Kirjelda palun oma kogemust:

#### Sisemine ühtsus

Kas sa tundsid sisemist ühtsust kõiksusega või millegagi, mis tundus olevat suurem kui sa ise?

Kas sa tundsid täielikku teadvelolekut?

Kas sa tundsid, justkui oleksid sa lahustunud millessegi suuremasse?

Kas sa tundsid ühtsust ülimalt reaalsusega?

Kas sa tajusid igavikulisust?

#### Väline ühtsus

Kas sa ütleks, et sa tundsid välist ühtsust maailmaga?

Kas sa tundsid ennast ühtsena inimeste ja asjadega enda ümber?

Kas sa tajusid, et kõik on üks?

Kas sa ütleksid, et olid teadlik kõigi asjade elust ja olemasolust?

## Noeetiline kvaliteet

Kas sa tunned, et see kogemus on sind intuiivselt targemaks teinud?

Kas sa tagasivaadates ütleks, et tajusid ülimalt reaalsust? (et see, mida sa teadsid ja nägid oli väga reaalne)

## Pühadus

Kas sa tundsid millegi/kellegi osas pühadust?

Kas sa arvad, et sa kogesid midagi fundamentaalselt püha?

Kas sa tundsid aukartust?

Kas sa kogesid tugevaid positiivseid tundeid? Hämmastust, õrnuse tundeid, rahu, ekstaasi, puhast rõõmu?

Kas sa tundsid, et oled justkui sõltumatu ajast ja/või ruumist? Kas sa kaotasid ruumitaju, teadlikkuse sellest, kus sa viibid? Kas tekkis tunne, et oled justkui ajast väljas, eemal minevikust ja tulevikust. Kas tundsid, et aega justkui ei eksisteeri? Et viibid ruumis, kus ei ole piire? Tunned, et aega ei ole olemas?

Kas sul on tunne, et seda kogemust ei ole päriselt võimalik sõnadega edasi anda? Et see ei ole selle kogemuse puhul piisav? Et sa ei suuda oma kogemust edasi anda inimesele, kes ei ole ise midagi sarnast kogenud?

## **Lisa 5. Intervjuu**

*Kasutatud märgid*

... - lühike paus

--- - keskmine paus

--- --- - väga pikk paus

sõrendatud kiri- eriliselt rõhutatud sõna

### Intervjuu nr 1

**Sugu:** Naine

**Vanus:** 35

**Seotus religiooniga:** Vaimne, ei ole seotud religiooniga.

**Kui palju on kogemust:** Üle 30 korra, viimane kogemus oli kaks kuud tagasi.

**Mina:** Palun kirjelda oma kogemust. Mul oleks vaja, et see oleks üks konkreetne kogemus, sest kui on mitu kogemust, siis ei saa sealt midagi konkreetset välja lugeda.

**Intervjueritav:** Kogemused on... ma ütlen siis kogemus. Et alguses on vastupanu, siis tulevad ülesse emotsioonid. Kindlast, kindlasti on päris kaua aega päris suur vastupanu, et miks ma siin olen... eee... siis tulevad emotsioonid, siis mul tuleb... selline hetk, kus ma tahan magama jääda, sest ma ei taha nende asjadega tegeleda, kui ma hakkam tundma emotsioone ja ebamugavustundeid. Aga siiiiiis ma hingam edasi... ja holotroopses hingamises on see hea, et siis tuleb kehatöö juurde. Et... keha saab liigutada ja energia liikuma panna keha sees, et

nagu peksad või karjud või teed midagi ja siis sa lähed ebamugavusest läbi... ja siis hakkab selline maabumine... siis tuleb infokoht, siis tuleb mingi info, et ma kirjeldan seda viimast kogemust, mingi väga selge info... mis on seotud nagu tavaeluga, et mingit, et kuidas mingit asja teha või käituda, et sellised uued vaatenurgad tulevad. Ja siis tuleb tohutu õnnis olek... kuna holotroopseks hingamises lõpuks läheb muusika hästi harmooniliseks lõpuks... ja kui see hingamine on läbi, kui see protsess hakkab lõppema, siis ongi nagu hõljud kuskil kosmoses või, või ütleme kaks kuud tagasi ilmselgelt, mina olin kuskil, käisin Jumala juures, ma nimetaks seda nii, et, lihtsalt nagu sõnul kirjeldamatu kogemus on nagu lihtsalt sa oled ja... seal sa ei mõtle, sa ei tunne sai analüüsi, sa lihtsalt oled ja sa saad aru sellest, võib-olla kui sa sealt välja tulid, et ma olin seal, kuna sel hetkel sa ei saa mõelda, kuna seal ei ole mõtteid. Avasta... ja ma avastan selle siis, kui ma seal või hakkad seal t välja kukkuma. Et a a h, kus ma nüüd olin ja avastad selle siis, kui hakkad oma kehasse tagasi kukkuma, mis on siuke raske ja palju teistmoodi kogemus, kui olla seal kuskil---see on mõnus.

**Mina:** Okei, aga need emotsioonid. Et ee, mis emotsioonidega seal tegu on, nagu läbivalt siis kogu selle...

**Intervjueritav:** Noh enamasti on siis, mis on, mis on mis on hetkel nagu elus üleval, noh mingid teemad lahendamata, või nagu kuidagi püsti.

**Mina:** Aga sellel viimasel seansil, mis seal siis olid need emotsioonid? Nagu laias laastus, selles mõttes, et nagu viha, õnn, kurbus..?

**Intervjueritav:** Mmm, võib-olla rahulolematust. Rahulolematust ja vastupanu elule, võib-olla, noh, siuke võitlemine, eluga võitlemine või, midagi sellist, säärast

**Mina:** Aga lõpus, kui see jumala... sa ütlesid, et, mis emotsioonid seal olid?

**Intervjueritav:** Siis on kõik selge, sellepärast et ee... siis ei... siis nagu mäletad seda tunned, millega alustasid, aga... aga ma seon selle nagu ära, et nagu, tähendab, et see pilt läheb nagu niivõrd laiemaks, et see ei tekita enam probleemi, vaid tuleb nagu suurem ja laiem mõistmine ja selgus, nagu isegi nende tunnetega, millega ma alguses alustan---lõpus on need... lihtsalt niivõrd suurem vaade on

asjadele, et need ei tundu enam nagu üldse probleemid, vaid need on lihtsalt nagu võimalused ja lahendused....

**Mina:** Aga... eem ma tahaks ikkagi nagu hästi, et, seal lõpus, et näiteks kas sa ütleks, et sa tundsid seal mingit suurt rõõmu või joovastust või rahulolu ilmselt, ma saan aru, aga veel midagi või mingit siukest...

**Intervjueeritav:** Selgus, rahulolu, kehas on väga kerge tunne. Ikkagi täiesti rõõm on kehas... see ei ole eufooria, see on selline tasakaal. Rõõm on nagu liiga üks äärmus minu jaoks, kuidas ma kirjeldan seda, aga see on siuke tasakaalustatud rõõm ja selgus. Hästi kerge on olla -hästi õrn.

**Mina:** Mhm. Eem... selle kogemuse ajal, ma saan aru, et lõpus oli rohkem siuke nagu o l e k kuskil, et alguses oli nagu siuke m i n e k, et ee, et selle oleku ajal siis, sa ütsid ka, et, et sa nagu pärast said aru, et sa nagu sulandusid sinna, et, kas sa kirjeldaksid seda nagu ühtsustundena (**Intervjueeritav:** Kindlasti) **Mina:** maailmaga.

**Intervjueeritav:** Ühtsustunne, armastustunne, see on nagu selline tunne, et kõik on olemas, mida, noh, enam rohkem ei saa, kõik on olemas ja kõik on hästi ja kõik on selge ja lihtsalt, ongi see kogemus.

**Mina:** Aga samal ajal, kas seal oli ka, kas see oli paradoksaalne selles mõttes, et nagu kirjeldatakse, et kui ma praegu võtan müstilise kogemuse kirjelduse, siis tihti kirjeldatakse seda, et kõik oli olemas aga mitte midagi ei olnud; mina olin olemas, aga mind ei olnud. Siuksed vastukäivad mõisted, mis nagu korruga kehtivad olukorra kohta.

**Intervjueeritav:** Jah, jah.

**Mina:** Oli olemas siuke...

**Intervjueeritav:** Jah, jah. Sest mind ei ole, sest mind ei ole olemas, kes mõtleb sellel ajal, et nüüd mul on hea olla. Ma avastan selle pigem siis, kui ma hakkam seal välja kukkuma juba. Et ohhoo, aga et mul oli nii hea olla ja siis saad veel

paar korda sinna tagasi nagu tahtega kuidagi ennast viia ja siis alles saad seda mõõta. Aga samas kannad seda kõike endas edasi, sest see ei lähe meelest.

**Mina:** Eem, kas sa arvad, et see kogemus on sind teinud targemaks. Selles mõttes, et kas sa said sellest mingisuguse intuiitivse teadmise, et kas sa nagu iseenda jaoks õppisid sellest midagi?

**Intervjueritav:** ...See annab usku, usku elada... ee, mina sain sellest selle tunde, et elu nagu kannab, et kui ma meenutan seda kogemust, siis ma tean, et see on mu elus alati olemas. Et ma ju olen seda kogunud, et ma ei saa öelda, et seda pole olemas. Ja ma tean, et mul on alati ligipääs sinna, noh, ma ei saa öelda, et igal ajahetkel, aga kindlasti see tee sinna on selge ja seda saab veel selgemaks luua, seda teed, veel siledamaks, et see tee sellesse tundesse käiks veelgi lihtsamalt.

**Mina:** Mm jaa... mulle jäi kõrvu ka, et see on nagu reaalne sinu, et sa nagu tajusid reaalsust, selles mõttes, et sul ei tekkinud seda tunnet, et oh, mis filmi me nüüd siin vaatame, vaid ikkagi, on nagu päriselt reaalne, selles mõttes, et nagu... olukord?

**Intervjueritav:** Jah, see on nii päriselt, et nagu, et ise ka imestad, et see on nagu päriselt, et see ei ole unenägu. Et see ongi see, et kehatunne on ka ju nagu taga ju, noh, reaalselt, kehatunne, mis loob selle nagu siia maailma praegu, et ainult mu pea ei, kuskil ei hõlju ringi, või teadvus.

**Mina:** Ee, kas sa ütleks, et sa kogesid mingisugust pühaduse või aukartuse tunnet selle kogemuse ajal?

**Intervjueritav:** Jaa, selle kogemuse ees, jah.

**Mina:** Aga selles mõttes, et sa olid selles kogemuse sees ja siis sellel ajal oli sul see tunne, et vau?

**Intervjueritav:** See tunne ongi nagu püha ja aukartust äratav. Aga mitte nagu kellegi suhtes, vaid nagu, noh, see on sinu sees, mitte nii et ma nagu kummardan kellegi ees, vaid, vaid see on nagu igal pool, see on sees ja väljas. Ilma isikuta.



**Mina:** Eem, kas ee, kui sa olid selles kogemuses, siis kuidas olid lood aja ja ruumiga, selles mõttes, et kas oli nagu väga selge arusaam ajast ja ruumist või, või pigem olid nagu mingid kuskil võibolla olemas?

**Intervjueeritav:** Kas sa mõtled seda viimast kogemust või tervet seanssi või mis etappi?

**Mina:** No põhiliselt ikkagi see viimane. Mulle jäi mulje, et see on nagu kõige siuksem, et põhilisem, et siis...

**Intervjueeritav:** No kogemuse sees aega ja ruumi ei ole, et nagu ma ikka jälle enne kirjeldasin, et noh, see ruum tuleb siis tagasi, kui sa hakkad kogemusest välja tulema, siis sa saad aru, et enne ei olnudki aega ja ruumi, minu jaoks, et ee. Või siis kogen aega ruumi, aga... ee... aga see ei ole, et ma, et mai tea, et tekiks mingi hirm, et ma ei tea, kus ma olen, mul teadvus on kogu aeg kohal, et ma tean, et ma saan ühe mõttega kohe nagu tulla kehasse ja mida iganes teha. Et kõik on nagu täiesti kontrolli all, aga ma lihtsalt lasen kontrollist lahti. Et see ongi see väike nipp, et, kui ma kontrollin, siis ma ei saa sinna kogemuse sisse, kui ma alistun, siis mul on turvaline ja siis ma lihtsalt olen selles.

**Mina:** Okei... eem... ee. Kas sa, kui sa seda kogemust kirjeldad, ja edasi annad, kas sa nagu, kas sa arvad, et sa suudad sõnadega seda nagu adekvaatselt kõike edasi anda, või pigem nagu ei, et sõnadest ei piisa. Või ei ole probleemi, et ütled, et oli nagu hea ja siis, siis sa suudad kõike edasi anda?

**Intervjueeritav:** Ei suuda, üldse ei suuda edasi anda, kohe üldse ei suuda. Et enne kui mina hakkasin viimasest kogemusest rääkima. Ma tohutult tahan edasi anda või nagu tahtsin. Ma arvan, läheb mitu tundi, et ma lihtsalt hoian seda enda sees ja ma olen, noh ei taha kellegagi rääkida, sest igasugune sõna nagu rikub seda kogemust. Rääkimata sellest, et ongi nagu hästi õrn tunne ja püha tunne, et sõnad tunduvad nii jämedad kuidagi. Ja ma arvan, mul läks üks mitu päeva, enne kui ma kuidagi hakkasin sõnastama seda. Et tohutult ma tahtsin anda sellele hingamise läbiviijale seda tagasisidet, et ma kogesin ja mul on hästi kurb, et ma ei saanud seda teha, sest ma lahkusin ruumist niimoodi, et, et tal pole õrna aimu, et mul oli nagu jumalik kogemus või selline nagu ülim kogemus üldse, sellepärast et

ma ei suuda seda kirjeldada. Ma lähen, kõnnin ruumist minema täpselt nagu teised, kes võib-olla käisid lihtsalt hingasid, tegid midagi ja läksid minema. Et seda nagu ei suudagi kirjeldada ja sellest on nagu selles mõttes väga, väga kahju, et tagasisidet ei suuda anda.

**Mina:** Jah. Eem, kas sa ütleks, et see kogemus on sinus mingeid muutusi esile kutsunud? Väärtushinnangutes, isiksuses, suhtumises võib-olla loodusesse, maailma, loomadesse, teistesse inimestesse..

**Intervjueeritav:** Jaa [naerame].

**Mina:** Väga konkreetne. Läksid särama kohe.

**Intervjueeritav:** Ikkagi, see äratas sellist aukartust, looduse vastu, kõikide stihiate vastu... noh... inimesi, hinnangud kaovad ära näiteks või, sa võtad maailma sellisena nagu ta on, nagu voolus või, hoopis teistmoodi. Sul ei ole pretensioone kellelegi, sest kõik on nagu ühe, üks või. Keegi ei võitle nagu kellegagi, kõik on nagu on...

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Elise Nemliher

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „**Holotroopne hingamine müstilise kogemuse vahendajana**“, mille juhendaja on Nevil Reinfeldt (MA)

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 04.05.2015