

Mystiikka, psykedeelit ja aivotutkimus

Viime vuosien tuloksia

LEO NÄREAHO

TIIVISTELMÄ Viime vuosina on jälleen alettu tutkia niin sanottujen klassisten psykedeelien (psilositybiini, LSD, DMT, ayahuasca) vaikutusta ihmisen mieleen. Tutkimuksissa on havaittu, että psykedeeleillä voidaan saada aikaan mystisiä kokemuksia, jotka vastaavat aiemmin kirjallisuudessa esitettyjä ja uskonnollisten traditioiden pohjalta luokiteltuja mystisiä kokemuksia. Joidenkin tutkimusten mukaan psykedeeleillä tuotetut kokemukset ovat jopa intensiivisempiä ja vaikutuksiltaan positiivisempia kuin ei-psykedeeliset mystiset kokemukset. Psykedeelis-mystisten kokemusten esiintyminen riippuu nautitun aineen määrästä, henkilön odotuksista ja taustasta sekä tilanteesta, jossa ainetta nautitaan. Tutkimusten perusteella psykedeelis-mystisillä ja vastaavilla ”luonnollisilla” kokemuksilla ei ole suuria eroja. Psykedeeleillä tuotettuja mystisiä kokemuksia ei ole syytä pitää vähemmän aitoina kuin muulla tavoin, esimerkiksi hengellisten harjoitusten seurauksena syntyneitä kokemuksia. Uskonnolliseen traditioon sitoutuminen voi kuitenkin olla mystikolle hyödyllistä. Se helpottaa kokemuksen suhteuttamista omaan elämään ja ulkomailman realiteetteihin. Neurofysiologiset tutkimukset ovat osoittaneet psykedeelien vaimentavan aivotoimintaa tietyillä, varsinkin korkeampia hierarkiatasoja (erityisesti minä-kokemusta) ylläpitävillä aivoalueilla. Tämä on ilmeisesti yhteydessä psykedeelien vaikutuksen aikana koettuun minuuden rajojen liukenemiseen (minän ”kuolemaan”). Näin mahdollistuu uudenlaisen tietoisuudentilan kokeminen.

ASIASANAT Mystiikka, psykedeelit, empiirinen tutkimus, aivotutkimus, teologia.

JOHDANTO

Monissa kulttuureissa on käytetty erilaisia tajuntaa muuttavia psykoaktiivisia aineita tai niiden yhdistelmiä uskonnollisissa rituaaleissa.¹ Tällä tavoin on pyritty saavuttamaan yhteys transmateriaaliseen maailmaan ja sen voimiin. Moderneissa länsimaissa on tutkittu psykedeeliksi kutsuttuja aineita 1950-luvulta alkaen, kunnes 1960-luvulla levinnyt huumeiden viihdekäyttö johti siihen, että tutkimus pysähtyi lähes kokonaan useaksi vuosikymmeneksi.²

Akateeminen mielenkiinto psykedeelisiin on sittemmin virinnyt uudelleen 2000-luvulla ja kiihtynyt 2010-luvulla. Näiden tutkimusten tulokset ovat kiinnostavia esimerkiksi aivotutkimuksen ja tietoisuuden tutkimuksen kannalta. Myös psykedeelisten aineiden tuottamia mystisiä kokemuksia on kartoitettu kontrolloiduissa koeasetelmissä, joiden tulokset ovat herättäneet laajan yleisön kiinnostuksen. Tässä artikkelissa käyn läpi erityisesti mystisiä kokemuksia koskevia 2000-luvun empiirisiä psykedeelitutkimuksia lähinnä psykiatrian, psykologian ja neurotieteen alalta.³ Tutkimusten pohjalta tarkastelen lopuksi lyhyesti psykedeelillä tuotettujen mystisten kokemusten suhdetta muihin mystisiin kokemuksiin.

TAUSTAA: MYSTISET KOKEMUKSET

Mystiikka ja mystiset kokemukset ovat olennainen osa kaikkien suurten uskontojen perinnettä.⁴ Myös varhaiskantaisissa kulttuureissa on esiintynyt (ja tavoiteltu) erilaisia mystisiä ja transpersoonallisia, esimerkiksi shamanistisia, kokemuksia. Jälkimmäisissä yhteisöissä ei kuitenkaan ole tehty jyrkkää eroa luonnollisen ja yliluonnollisen maailman välille toisin kuin kirjallisissa uskonnollisissa traditioissa – erityisesti länsimaisessa kulttuurissa.

Mystisen kokemuksen määrittely ei ole yksiselitteistä. Eräät tutkijat ovat väittäneet, että mystikon kulttuuris-käsitteellinen tausta vaikuttaa ratkaisevasti paitsi mystisen kokemuksen tulkintaan, myös sen sisältöön.⁵ Tällöin tietynlaiset mystiset kokemukset voidaan ymmärtää vain tietyn kulttuurin kontekstissa, minkä vuoksi kokemusten ylikulttuurinen vertailu tuskin on

mielekästä tai kiinnostavaa. Tässä artikkelissa on kuitenkin lähtöoletuksena, että ihmisten mystisissä kokemuksissa on vähintäänkin rakenteellisesti yhteneviä piirteitä, jolloin vertailukin on mahdollista. Oletusta testataan empiirisellä aineistolla.

Mystisten kokemusten yhteisiä piirteitä etsittäessä viitataan tavallisesti klassisiin uskontopsykologisiin ja uskonnonfilosofisiin luokitteluihin. Psykologi ja filosofi William Jamesin 1900-luvun alussa esittämän taksonomian mukaan mystiseen kokemukseen kuuluu keskeisesti sanoin kuvaamattomuus (ineffability), erityinen tiedollinen laatu (mystikon tieto on ”ilmestystietoa”, ei rationaalisen ajattelun tulosta) sekä lyhytaikaisuus ja passiivisuus (mystikon oma tahto on ikään kuin lamaantunut).⁶ Mystisessä tilassa henkilö kokee ykseyden ”Absoluutin” (olemisen perustan) kanssa ja on samalla tietoinen tuosta ykseydestä. Jamesin mukaan ykseyden kokemus kuuluu keskeisesti mystiikan perinteeseen eikä sitä voi pitää piirteenä, joka on riippuvainen uskontunnustuksista.⁷

Katolinen uskonnotutkija R.C. Zaehner jaoteli mystisen kokemukset luonnonmystiikkaan

- 1 Kiitän vertaisarvioijia hyödyllisistä kommentista, jotka olen parhaani mukaan yrittänyt huomioida.
- 2 Psykedeeli-termiä käytetään yleisesti kansainvälisissä tutkimuksissa. Se koostuu kreikan sanoista *psyche* (mieli, sielu) ja *delein* (ilmentää). Ajatuksena on, että psykedeelit vaikuttavat aivoihin siten, että tietyt normaalisti piiloon jäävät mielen ulottuvuudet paljastuvat (Swanson 2018, 8). Puhun toiston välttämiseksi ajoittain myös hallusinogeeneistä, vaikka tästä arvottavasta termistä on usein luovuttu. Psykedeelis-mystisten kokemusten yhteydessä käytetään myös termiä enteogeenit (kr. *entheos* = jumalallinen, *genes-thai* = tuottaa).
- 3 Myös suomalaisia empiirisiä tutkimuksia psykedeelien ja mystisten kokemusten suhteesta on ilmestynyt, ks. Kangaslampi et al. 2020, Pieskä 2018.
- 4 Ks. esim. Zagano 2013.
- 5 Esim. Katz 1978.
- 6 James 1920 [1902], 380–382.
- 7 James 1920 [1902], 419.

(ykseyskokemus luonnon kanssa), monistiseen mystiikkaan (mystikko on yhtä todellisuuden perustan kanssa) ja teistiseen mystiikkaan (mystikko yhtyy hetkellisesti Jumalaan, joka on hänestä erillinen). Kirjassaan (1957) Zaehner piti mystiikan teististä muotoa perustavimpana.

Filosofi W. T. Stace puolestaan erotti introvertin ja ekstrovertin mystisen kokemuksen. Introvertin kokemus suuntautuu sisäänpäin, ekstrovertilla aistien kautta ulospäin. Kumpikin kokemus kuitenkin huipentuu ykseyskokemukseen: kokija oivaltaa olevansa yhteydessä tai jopa identtinen perimmäisen todellisuuden kanssa. Introvertti mystikko kokee tämän sulkemalla aistinsa ja tyhjentämällä mielensä, ekstrovertti mystikko taas kokee ykseyden välittyvän ulkoisen maailman ja sen objektien kautta.⁸ Molemmille tyypeille yhteisiä piirteitä ovat objektiivisuuden ja todellisuuden tuntu, kokemuksesta välittyvä siunaus ja rauha samoin kuin pyhyden ja jumallisuuden tunne. Edelleen kumpaankin kokemukseen kuuluu paradoksaalisuuden ja sanoin kuvaamattomuuden piirre.⁹

Yhteistä näille klassisille mystisen kokemuksen luonnehdinnoille on mystikon kokema ykseys todellisuuden perustan ("Absoluutin") kanssa, olipa sitten kyseessä oman mielen tyhjenemisen kautta saavutettu ei-persoonallinen ykseystietoisuus (tyypillisempi intialaisissa traditioissa) tai yhtyminen persoonalliseen Jumalaan (tyypillisempi juutalais-kristillisissä traditioissa). Erityisesti Stacen kuvaamat mystisen kokemuksen piirteet ovat olleet perustana myöhemmin kehitetyille mystisen kokemuksen empirisille asteikoille.

Varsinaiset mystiset kokemukset erotetaan tutkimuksessa erilaisista muuntuneen tajunnan-tilan kokemuksista. Jälkimmäisiä ovat esimerkiksi hypnoottiset kokemukset, selkounet (henkilö tietää näkevänsä unta), ruumiistapoitumiskokemukset ja kuolemanrajakokemukset (joista osaa tosin voidaan pitää mystisinä kokemuksina). Myöskään kaikkia uskonnollisia kokemuksia ei voida luokitella mystisiksi kokemuksiksi.¹⁰ Mystisissä traditioissa usein varoitetaan tavoittelemasta poikkeavia kokemuksia sinänsä, esimerkiksi ekstaattisia näkyjä tai paranormaaleja kykyjä,

koska ne voivat olla ihmisen oman piilotajunnan tuotteita eivätkä edistä hengellistä kehitystä.¹¹ Keskeistä mystisessä kokemuksessa on yhteyden ja ykseyden saavuttaminen olemisen perustan kanssa. Mystikon näkökulmasta tämä tarkoittaa hänen yksilöllisen identiteettinsä radikaalia muutosta tai tyhjenemistä, jota usein kuvataan "egon kuolemana". Psykedeelisisissä kokemuksissa ja niitä koskevissa tutkimuksissa juuri egon kuolema, "dissoluutio", esiintyy keskeisenä piirteenä.

Mystisiä ja muita tajuntaa avaavia kokemuksia on tavoiteltu monin tavoin eri kulttuureissa. Ruumiiseen ja mieleen on vaikutettu muun muassa ruumiillisilla harjoituksilla (jooga), paastoamalla, askeesilla, tanssimalla, laulamalla, rummuttamalla, unen puutteella ja erilaisin itsekidutuksen keinoin. Yleinen rituaalinen keino on ollut psykoaktiivisia aineita sisältävien yrttien ja kasvien käyttö. Monissa shamanistisissa kulttuureissa yhteyteen yliaistisen todellisuuden kanssa on pyritty tajuntaa muuntavien aineiden avulla. Esimerkiksi Etelä-Amerikassa Amazonian alueella on käytetty ayahuascaa, joka on kahdesta eri kasvista koostuva, voimakkaasti tajuntaan vaikuttava yhdiste. Sen rituaalinen käyttö on viime vuosikymmeninä levinnyt myös länsimaihin. Länsiafrikkalaisessa bwiti-kultissa hyödynnetään transsin saavuttamiseen ibogaa, joka on hallusinoogeeninen kasvi.¹²

8 Stace 1961, 61–62.

9 Stace 1961, 131–132.

10 Ks. Davis 1989; Wildman 2011. Davis esittää uskonnollisia kokemuksia analysoidessaan kuusiosaisen luokittelun: tulkitut kokemukset, kvasisensoriset kokemukset, ilmestykset, uudistavat kokemukset sekä numinöösit ja mystiset kokemukset (Davis 1989, luku 2). Wildman erottaa toisistaan uskonnolliset ja "eloisat" (vivid) kokemukset, joita ovat anomalistiset ja perimmäiset (ultimate) kokemukset. Näiden kanssa menevät osittain päällekkäin hengelliset (spiritual) kokemukset (Wildman 2011, luku 3).

11 Jones 2016, 4–5.

12 Furst 1976; Kroll & Bachrach 2005; Nyongo Ndoua & Vaghar 2018.

On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon, että edes kaikissa shamanistissa kulttuureissa ei ole käytetty psykoaktiivisia aineita muuntuneiden tajunnantilojen luomiseen. Tämä pätee esimerkiksi Australian sademetsien aboriginaali-shamaaneihin.¹³ Historiallisista spekulatioista voi mainita, että hindujen Veda-kirjallisuuden soma-juoman on arveltu olleen punakärpässien uutetta. Vielä pidemmälle menevät oletukset, joiden mukaan Mooseksen näyt Vanhassa testamentissa olisivat olleet Lähi-idässä esiintyvän pilviharmikin eli peganum harmala -kasvin synnyttämiä. Kasvia on käytetty lääketarkoituksiin, mutta sillä on myös psykoaktiivisia vaikutuksia.¹⁴

PSYKEDEELIEN TUTKIMUS LÄNNESSÄ

Edellä olen viitannut sekä psykedeelisiin että psykoaktiivisiin aineisiin. Jälkimmäinen on kuitenkin edellistä laajempi kategoria.¹⁵ Psykoaktiivisiksi aineiksi lasketaan myös esimerkiksi alkoholi, nikotiini ja tietyt kipulääkkeet. Tästä eteenpäin keskityn kuitenkin esittelemään niin sanottuja klassisia psykedeelisiä koskevaa tutkimusta. Klassisia psykedeelisiä ovat LSD, psilosybiini, dimetyylitryptamiini (DMT) ja meskaliini. Joukkoon voidaan laskea myös ayahuasca, jossa DMT on vaikuttavana aineena. Klassiset psykedeelit vaikuttavat aivoissa serotoniini 2A-reseptorin kautta aktivoimalla reseptoria. Yleisesti ottaen klassiset psykedeelit aiheuttavat muutoksia henkilön havaintokokemuksissa (esim. voimakkaita visuaalisia elämyksiä), tunnekokemuksissa (esim. euforia), kognitiivisella alueella (esim. divergentti ajattelu) ja egokokemuksessa (oman minuuden rajojen ”pehmeneminen”). Viimeksi mainittu piirre on yhteydessä psykedeelien tuotamiin mystisiin kokemuksiin.¹⁶

Länsimaissa psykedeelien tutkimus käynnistyi varsinaisesti toisen maailmansodan jälkeen. Sveitsiläinen kemisti Albert Hofmann syntetisoi ensimmäisenä LSD:tä (lysergihapon dietyyliamiidi), jota alettiin tutkia innokkaasti. Erään arvion mukaan vuosina 1950–1965 ilmestyi yli tuhat tutkimusartikkelia ja kymmeniä kirjoja, jotka käsittelivät LSD:tä ja muita hallusinogeeniä.¹⁷ LSD:n ohella länessä tutkittiin muitakin psykedeelisiä, kuten psilosybiiniä ja meskaliinia.¹⁸ Kun

psykedeelisten aineiden viihdekäyttö alkoi laajeta 1960-luvun ”vastakulttuurin” innoittamana, niiden saatavuutta ja käyttöä alettiin rajoittaa lainsäädännöllä (esim. USA:ssa 1970). Tämä johti myös psykedeelitutkimuksen hiipumiseen aina 2000-luvulle asti.

Viimeisen viidentoista vuoden aikana virallisia lupia psykedeelitutkimuksiin on saatu yhä enemmän USA:ssa ja Euroopassa. Samalla näiden aineiden erilaiset vaikutukset ovat nousseet vilkkaan analysoinnin kohteeksi tieteellisissä lehdissä. Tutkimuksia on tehty internet-aineistojen pohjalta (on analysoitu käyttäjien kokemuksia), on tutkittu ”luonnollisten” käyttäjien, esimerkiksi ayahuasca-istuntoihin osallistuneiden kokemuksia tai koehenkilöt ovat tutkijoiden ohjauksessa nauttineet tiettyä psykedeeliä, jolloin tuloksia on kontrolloitu verrokkiryhmän ja/tai plaseboaineiden avulla.

Psykedeelien vaikutuksia koskevien tutkimusten tulokset osoittavat, että psykedeelien terapeuttiset ja muut positiiviset vaikutukset ovat jääneet aineiden viihdekäytön luoman huonon maineen varjoon. Psykedeelien mahdollisuuksia psykoterapiassa ja addiktioiden hoidossa on viime vuosina tutkittu.¹⁹ Joidenkin tutkimusten mukaan psykedeelit voivat lievittää masennusta ja syöpäsairaiden ahdistusta. Samoin tupakan ja alkoholin vieroitushoidossa on psilosybiinillä saatu hyviä tuloksia. Mielenkiintoista on, että näissä tutkimuksissa juuri psykedeelin tuottama mystinen kokemus (mm. ykseyden tunne) näyttää välittävän parantavan vaikutuksen.

13 Ventegodt 2018.

14 Shanon 2008.

15 Kiitän vertaisarvioijaa tämän eron selvittämisestä.

16 Swanson 2018.

17 Belouin & Henningfield 2018, 9.

18 Aday et al. 2019. Psilosybiini on sienistä saatava hallusinogeeninen yhdiste, meskaliinia esiintyy luontaisesti mm. peyote-kaktuksessa.

19 Näiden tutkimusten tuloksista, ks. Aday et al. 2020; Johnson et al. 2019.

Psykedeelleillä näyttää siis olevan positiivisia terapeuttisia vaikutuksia, joissa mystisiksi määriteltävillä kokemuksilla on tärkeä rooli. Toki pitkäkestoisia tutkimuksia tarvitaan lisää.²⁰ Seuraavassa tarkastelen lähemmin psykedeelien ja mystisten kokemusten suhdetta tutkimusten valossa.²¹

PSYKEDEELITUTKIMUS JA MYSTISET KOKEMUKSET

Jo 1960-luvulla tutkittiin psykedeelisten aineiden tuottamia voimakkaita hengellisiä ja mystisiä kokemuksia. Kuuluista aihetta tutkiva koe tehtiin pitkänäperjantaina 1962 Bostonin yliopistossa, jolloin amerikkalainen Walter Pahnke tutki opiskelijoiden kokemuksia psykedeelleistä.²² Tulokset olivat selviä: pilosybiiniä nauttineilla koehenkilöillä oli, toisin kuin lumeainetta saaneilla verrokeilla, tyypillisiä mystisiksi määriteltäviä tuntemuksia, joihin liittyi muun muassa ykseyden kokeminen, voimakas todellisuuden tuntu ja vaikutelma ajattomuudesta.²³ Jatkotutkimuksessa Doblin (1991) haastatteli 16 alkuperäiseen Pahnken tutkimukseen osallistunutta henkilöä noin neljännesvuosisata myöhemmin. Kaikki pilosybiiniä nauttineet olivat edelleen sitä mieltä, että Pahnken tutkimuksen aikainen kokemus oli sisältänyt aidosti mystisiä elementtejä ja että se oli vaikuttanut heidän hengelliseen elämäänsä ainutlaatuisella tavalla. Yksikään kontrolliryhmäläinen ei ajatellut näin.

Pahnken kokeessa vahvistui käsitys, että psykedeelin vaikutus kunkin henkilön kohdalla riippuu sekä henkilön odotuksista ja psykologisesta rakenteesta (set) että ympäristöstä, jossa ainetta nautitaan (setting). Uskonnollisessa kontekstissa psykedeelinen aine tuottaa todennäköisemmin mystistyyppisen kokemuksen. Äskettäisessä tutkimuksessa taas havaittiin psykedeelikokemusten suhteen selvä yhteys henkilön uskonnollisen asenteen (set) ja mystisen kokemuksen esiintyvyyden välillä.²⁴ Nämä tulokset eivät tarkoita, että psykedeelit eivät voisi tuottaa mystisiä kokemuksia ilman uskonnollista asennetta tai kontekstia. Ympäristöllä ja asenteella on kuitenkin merkitystä. Psykedeelien viihdekäyttäjien ”huonot tripit” voivatkin johtua

paitsi käyttäjän selvittämättömistä sisäisistä konflikteista, myös kontekstista, jossa ainetta käytetään.

Ylipäänsä klassisten psykedeelien käyttöön liittyy riskejä, jotka voidaan jakaa kolmeen luokkaan.²⁵ Ensiksikin psykedeelin nauttiminen voi tuottaa ”huonon tripin”, johon liittyy ahdistusta, hämmennystä tai harhaisuutta. Näitä reaktioita voidaan hallita turvallisesti tutkimustilanteessa, mutta ei-valvotuissa olosuhteissa riskit kasvavat. Toiseksi psykedeelien nauttimiseen liittyy psykoottisen reaktion riski erityisesti henkilöillä, joilla on ollut mielenterveysongelmia.²⁶ Kolmanneksi psykedeelin nauttiminen voi aiheuttaa ei-toivottavia fysiologisia reaktioita (mm. verenpaineen nousua ja pahoinvointia). Psykedeelitutkimuksissa pyritäänkin sulkemaan pois koehenkilöiden joukosta ne, joilla on mielenterveysongelmia tai vakava sydänsairaus.

- 20 Mystisen kokemuksen välittävän roolin varmentaminen vaatii vielä lisää tutkimuksia; tähänastisten tutkimusten kritiikistä, ks. Kangaslampi 2020.
- 21 Mystisiä kokemuksia esiintyy myös spontaanisti, ilman hengellisiä harjoituksia tai psykoaktiivisia aineita, ks. esim. Hardy 1980.
- 22 Pahnke & Richards 1966.
- 23 Toki muitakin tutkimuksia tehtiin 1960- ja 1970-luvulla, ks. esim. Masters & Houston 1966; Grof 1975. Teologit ovat reagoineet yllättävän hitaasti mystisiä kokemuksia koskevaan psykedeelitutkimukseen, tutkimuksia ja analyyseja ovat julkaisseet lähinnä psykiatrit, psykologit ja farmakologit.
- 24 Neitzke-Spruill & Glasser 2018.
- 25 Johnson et al. 2019, 85.
- 26 Psykedeelleillä tuotettuihin mystisiin kokemuksiin voi liittyä negatiivisia piirteitä, esim. ahdistusta ja harhaisia reaktioita, siis samanlaisia kuin psykoottisiin tiloihin. Erona varsinaisiin psykoottisiin reaktioihin on kuitenkin se, että psykedeelikokemuksilla on selvä syy (aineen nauttiminen) ja lähes kaikissa tapauksissa (kontrolloiduissa olosuhteissa) kokemus erilaisine piirteineen väistyy, kun psykedeelin vaikutus lakkaa (Johnson et al. 2019, 85).

Erityisesti Roland Griffiths työryhmineen on jatkanut 2000-luvulla Yhdysvalloissa Johns Hopkins -yliopistossa psilosybiinitutkimuksia koejärjestelyin, jotka ovat tiukemmat kuin Pahnken tutkimuksessa 1960-luvulla. Ensimmäisessä tutkimuksessa mukana oli 36 tervettä koehenkilöä.²⁷ Puoliksi jaetun ryhmän toinen puoli sai psilosybiiniä (30 mg/70 kg) ensimmäisessä istunnossa ja toisessa istunnossa kahden kuukauden päästä sille annettiin lumeainetta (metyylifenidaattia), kun taas ryhmän toinen puolikas sai ensin lumeainetta ja sitten psilosybiiniä.²⁸ Osallistujat ja ryhmien ohjaajat eivät tienneet, kuinka moni ja kuka lopulta sai psilosybiiniä.

Seitsemän tuntia istuntojen jälkeen tehdyt kyselyt osoittivat, että psilosybiini aiheutti lumeainetta selvästi enemmän hallusinogeenille tyypillisiä muutoksia koehenkilöiden havaintokokemuksissa, mielialassa ja kognitiossa.²⁹ Mystisten kokemusten kartoittaminen osoitti, että kaikki mystisten kokemusten osa-alueet olivat tilastollisesti merkitsevällä tavalla yleisempiä psilosybiiniä nauttineiden kuin lumeainetta saaneiden kohdalla. Psilosybiini tuotti 61 %:lle osallistujista ”täydellisen” (”complete”) mystisen kokemuksen. Lumeainetta nauttineista tämän kriteerin täytti vain 11 %.

Kahden kuukauden jälkeisessä tarkastelussa havaittiin, että psilosybiinikokemus oli johtanut lumeainetta huomattavasti suurempiin positiivisiin muutoksiin koskien osallistujien mielialaa, asenteita, sosiaalisia vaikutuksia ja käyttäytymistä. Osallistujista 71 % luokitteli kokemuksen kuuluvaksi elämänsä viiden tärkeimmän hengellisen kokemuksen joukkoon (33 % piti sitä kaikkein tärkeimpänä hengellisenä kokemuksenaan). Vielä 14 kuukauden jälkeen tehdyssä tarkastelussa 58 % osallistuneista piti tutkimuksen aikaista kokemustaan yhtenä viidestä tärkeimmästä henkilökohtaisesti merkityksellisestä kokemuksestaan ja 67 % yhtenä viidestä tärkeimmästä hengellisestä kokemuksestaan.³⁰

On kuitenkin huomattava, että melko moni osallistuja (11/36) ilmoitti kokeneensa voimakasta tai äärimmäistä pelkoa psilosybiini-istunnon jossain vaiheessa. Enemmistö näistäkin koehenkilöistä arvioi, että kokemus kokonaisuudessaan oli

henkilökohtaisesti merkityksellinen ja hengellisesti tärkeä. Psykedeelikokemukset voivat siis olla myös negatiivisia tai niihin voi liittyä voimakkaita negatiivisia piirteitä. Kokemus voi johtaa joskus jopa väkivaltaiseen käyttäytymiseen itseä tai muita kohtaan. Samoin jotkut psykedeelijä nauttineet tarvitsevat ammattiapua ahdistus-, ma-

27 Griffiths et al. 2006.

28 Itse asiassa vain 30 henkilöä osallistui varsinaiseen tutkimukseen. Tutkimusjärjestelyn hämärtämiseksi kuusi muuta saivat lumeainetta molemmissa istunnoissa ja psilosybiiniä kolmannessa erillisessä istunnossa. Myös metyylifenidaatilla on lievästi psykoaktiivisia vaikutuksia; sen käyttäminen auttoi myös omalta osaltaan tutkimuksen sokkouttamisessa.

29 Griffithsin tutkimuksessa, kuten myöhemmissäkin tutkimuksissa, käytetyt mystisen kokemuksen asteikot perustuvat Stacen mystisten kokemusten luokitteluun; näistä asteikoista, ks. Barrett & Griffiths 2017, 406–410; Hood, Hill & Spilka 2018, 378–382. Vaikka kyselyasteikot antavat arvokasta tietoa mystisten kokemusten luonteesta ja vertailtavuudesta, on kuitenkin muistettava inhimillisten kokemusten mittaamiseen liittyvät ongelmat. Tämä koskee varsinkin mystisiä kokemuksia, joiden kuvailemisen vaikeus on suorastaan yksi mystisten kokemuksen kriteereistä. Voi olla esimerkiksi epäselvää, ymmärtävätkö kaikki vastaajat kyselyissä käytetyt termit samalla tavalla (Jones 2016, 128–129). Tietyt varaukset on siis hyvä pitää mielessä mystiikan empiirisiä tutkimuksia arvioitaessa.

30 Griffiths et al 2008. Myös sanallisia kuvauksia kerättiin (14 kuukauden kontrollissa) niiltä osallistujilta, jotka olivat luokitelleet psilosybiinikokemuksen viiden tärkeimmän hengellisen kokemuksen joukkoon. Seuraavassa esimerkkejä (Griffiths et al. 2008, 629): ”The sense that all is One, that I experienced the essence of the Universe and the knowing that God asks nothing of us except to receive love”; ”The utter joy and freedom of letting go – without anxiety – without direction – beyond ego self”; ”The experience expanded my conscious awareness permanently. It allows me to let go of negative ideas faster. I accept ‘what is’ easier”; ”The complete and utter loss of self... The sense of unity was awesome... I now truly do believe in God as an ultimate reality.”

sennus- tai paranoidisten oireiden hoitamiseen. Kiinnostavaa kuitenkin on, että selvä enemmistö myös vaikean psykedeelikokemuksen läpikäyneistä kertoo lopulta hyvinvointinsa lisääntyneen kokemuksen seurauksena. Suhde on yllättävä: mitä vaikeampi kokemus on, sitä suurempi sen henkilökohtainen merkitys ja hengellinen rooli myöhemmässä elämässä näyttää olevan.³¹

Griffithsin tutkimuksen tulokset osoittavat, miten yhdelläkin psykedeelikokemuksella voi olla pitkäkestoisia positiivisia vaikutuksia henkilön elämässä. Edellä esitelty Pahnken tutkimuksen seuranta vahvistaa saman tuloksen. Tilastollisen analyysin perusteella juuri mystisellä kokemuksella oli Griffithsin tutkimuksessa ratkaiseva rooli henkilökohtaisen ja hengellisen merkityksen välittäjänä. Vastaavanlaisia tuloksia mystisten kokemusten suhteen on saatu myöhemmissä psilosybiinitutkimuksissa.³² On esimerkiksi todettu, että koehenkilöille annettu hengellinen ohjaus (esimerkiksi meditaation harjoittaminen) voimisti positiivisia elämänmuutoksia ja hengellisyden syventymistä.

Viime vuosina kontrolloituja tutkimuksia on tehty myös LSD:llä. Eräässä plasebokontrolloidussa kaksoissokkotutkimuksessa osallistujien LSD-kokemuksia arvioitiin mystisen kokemuksen asteikolla ja toisella, muuntuneita tajunnantiloja kartoittavalla skaalalla (mm. ”oseaaninen”, positiivinen minuuden laajeneminen ja toisaalta ahdistavat, egon ”kuolemaan” liittyvät kokemukset).³³ Mystisiä kokemuksia esiintyi koehenkilöillä, mutta vähemmän kuin psilosybiinitutkimuksissa; esimerkiksi vain 12,5 %:lla koehenkilöistä oli ”täydellinen” mystinen kokemus.

Sen sijaan LSD tuotti korkeampia pisteitä mystisen kokemuksen asteikolla suhteessa plaseboryhmään kuin tarkasteltaessa vastaavaa suhdetta psilosybiinitutkimuksissa. Lisäksi LSD-ryhmäläisillä oli enemmän ”autuuskokemuksia” (blissful state) kuin aiemmissa psilosybiini- ja DMT-tutkimuksissa, joissa oli käytetty muuntuneiden tajunnantilojen asteikkoa. Tutkimuksen tekijöiden mukaan vähäisempi mystisten kokemusten määrä verrattuna psilosybiinitutkimuksiin saattaa johtua esimerkiksi siitä, että Griffithsin tutkimuksen (2006) koehenkilöt olivat jo

etukäteen hengellisesti orientoituneita. Samoin tutkimusjärjestelyt vaikuttavat tuloksiin – siis edellä mainitut ”set” ja ”setting” ovat tärkeitä.

Itse asiassa tuoreessa vertailevassa tutkimuksessa havaittiin, että analysoitaessa ayahuasca-, DMT-, psilosybiini- ja LSD-kokemuksia kahdella viimeksi mainitulla aineella tuotetut kokemukset muistuttivat eniten toisiaan.³⁴ Näiden ryhmien lisäksi tutkimuksessa oli mukana ei-psykedeeliryhmä, johon kuuluvilla mystisen kokemuksen täytyi olla tapahtunut ilman minkään psykoaktiivisen aineen vaikutusta.

Tutkimuksessa tiedusteltiin taustatietojen³⁵ lisäksi osallistujien kokemuksia (kunkin oman ymmärryksen mukaisesti) Jumalasta, korkeammasta voimasta, perimmäisestä todellisuudesta tai Jumalan aspektista/sanansaattajasta (esimerkiksi enkelistä). Henkilöt kuvasivat kokemustaan, vastasivat kysymyksiin ja täyttivät mystisen kokemuksen kyselyasteikon. Osallistujat värvättiin internetin, sähköpostikutsujen ja sosiaalisen median kautta. Ryhmien osallistujamäärät vaihtelivat 435:stä (ayahuasca) 1251:een (LSD).

Samankaltaisuudet psykedeeli- ja ei-psykedeeli -ryhmien välillä olivat huomattavan suuret. Yli puolet kummankin ryhmän jäsenistä liitti kokemuksensa kohteeseen sellaisia määreitä kuin tietoisuus, älykyys, hyväntahtoisuus, pyhyys, ikuisuus ja kaikkietävyys. Kokemus kuului viiden hengellisesti tärkeimmän kokemuksen joukkoon 73 %:lla ei-psykedeeliryhmäläisistä ja 83 %:lla psykedeeliryhmään kuuluneista. Vastavasti samoista ryhmistä 34 % ja 42 % osallistujista piti kokemusta elämänsä tärkeimpänä hengel-

31 Ks. Carbonaron et al. (2016) tutkimusta negatiivisista psykedeelikokemuksista ja niiden vaikutuksista; ks. myös Gashi et al. 2021.

32 Esim. Carbonaro et al. 2018; Griffiths et al. 2018.

33 Liechti et al. 2017.

34 Griffiths et al. 2019.

35 Esimerkiksi osallistujista oli miehiä 69% ja valkoihaisia 88%. Varsinkin jälkimmäinen luku voi rajoittaa tutkimuksen yleistettävyyttä, kuten tutkijat huomauttavat.

lisenä kokemuksena. Tulokset olivat siis paljolti yhteneviä edellä selostetun Griffithsin tutkimuksen kanssa. Ei-psykedeeliryhmäläisistä 43 % oli asteikon kriteerin perusteella kokenut ”täydellisen” mystisen kokemuksen, psykedeeliryhmän jäsenistä 64 %. Samoin esimerkiksi huomattava osa molemmista ryhmistä piti kokemustaan todellisempaan kuin normaalitietoisuuden kokemukset. Niiden henkilöiden määrä, jotka ennen kokemusta olivat määritelleet itsensä ateisteiksi, putosi kokemuksen jälkeen noin kolmasosaan kummassakin ryhmässä.³⁶

Ei-psykedeeliryhmä käytti useimmiten kohtaamastaan transsendenttisesti todellisuudesta nimitystä ”Jumala”, kun taas psykedeeliryhmän yleisin nimitys oli ”perimmäinen todellisuus”. Ei-psykedeeliryhmäläisissä oli jo ennen mystistä kokemusta suhteellisesti selvästi vähemmän ateisteja kuin psykedeeliryhmän jäsenissä eli ensin mainitut olivat ilmeisesti enemmän juurtuneet traditionaaliseen (kristilliseen) Jumala-kuvaan. Tähän viittaa niin ikään se, että psykedeeliryhmäläiset raportoivat ei-psykedeeliryhmäläisiä useammin olleensa ”yhtä” kokemuksen kohteen kanssa.

Eras ero ryhmien välillä oli myös se, että psykedeelin tuottama mystinen kokemus näytti vähentäneen enemmän kuolemanpelkoa kuin ei-psykedeelikokemus. Eri aineita nauttineiden kokemukset erosivat toisistaan myös siten, että ayahuasca-kokemukset tuottivat korkeimpia positiivisuusarvioita ja niillä raportoitiin olleen eniten pysyviä kokemuksen jälkeisiä vaikutuksia. Ero saattaa heijastaa sitä, että ayahuasca nautitaan usein rituaalisesti ryhmässä, jolloin sosiaalinen ympäristö (setting) vahvistaa kokemuksen vaikutuksia.

Edellä selostetuista viime vuosien psykedeelisiä ja mystisiä kokemuksia koskevista tutkimuksista voi tehdä joitain johtopäätöksiä. Erityisesti klassisilla psykedeelillä voidaan tuottaa kokemuksia, jotka eivät eroa muissa yhteyksissä ilmenevistä (esimerkiksi spontaaneista tai meditoinnin seurauksena syntyneistä) mystisistä kokemuksista. Kokemuksen intensiteetillä mitattuna psykedeelillä tuotetut mystiset kokemukset voivat kuitenkin olla jopa intensiivisempiä kuin

ei-psykedeeliset uskonnolliset tai mystiset kokemukset.³⁷ Kokemusten esiintyminen riippuu nautitun aineen määrästä, henkilön odotuksista ja taustasta sekä tilanteesta, jossa ainetta nautitaan. Negatiiviset psykedeelikokemukset eivät ole harvinaisia. Silti psykedeelien tuottamilla mystisillä kokemuksilla on usein pitkäaikaisia positiivisia, elämän hallintaan ja hengellisyyteen liittyviä vaikutuksia.

AIVOTUTKIMUKSEN NÄKÖKULMA

Viime vuosina on kartoitettu myös psykedeelien vaikutusta aivotoimintaan erityisesti aivokuvantamistutkimusten avulla.³⁸ Ihmisen mentaalisia ja ruumiillisia aktiviteetteja – esimerkiksi motorisia, kognitiivisia ja havaintoihin liittyviä toimintoja – prosessoivat aivoissa eri alueet. Toisaalta kommunikaation eri alueiden välillä täytyy toimia tehokkaasti. Kommunikaatioyhteydet aivoissa ovat organisoituneet pysyviksi verkostoiksi (networks). Tällaisia ovat esimerkiksi havaintotoimintoihin ja tarkkaavaisuuteen liittyvät verkostot. Näin aivotoiminta ilmentää sekä modulaarisuutta (toimintaspesifisyyttä) että integraatiota.

Myös lepotilassa aivoissa voidaan havaita verkostollisia yhteyksiä. Lepotilaverkko (default mode network) on aktiivinen, kun henkilö on ulkoisten toimintojen sijaan suuntautunut oman, sisäisen maailmansa tarkkailuun. Tämä tarkoittaa itsetietoisuuteen liittyviä toimintoja, kuten introspektiota, minäkuvaa ja henkilökohtaisiin

36 Äskettäisessä tutkimuksessa havaittiin huomattavia kiinnostavia yhtäläisyyksiä myös ns. kuolemanrajakokemusten (NDEs) ja DMT-kokemusten välillä (Timmermann et al. 2018). Kuolemanraja-kokemukset muistuttavat usein voimakkaita mystisiä kokemuksia.

37 Yaden et al. 2017.

38 Tiivistelmiä tuloksista esim. Barrett & Griffiths 2017, 414–423; Johnson et al. 2019, 95–96; Swanson 2018.

muistoihin ja oman tulevaisuuden pohdintoihin ("mental time travel") liittyviä ajatuksia.³⁹ Lepotilaverkko on korkeimman funktionaalisen hierarkiataason verkosto, joka ikään kuin orkestroi aivojen globaalia toimintaa. Sen alueilla on vilkkaampi verenkierto ja suurempi energian kulutus kuin muualla aivoissa ja ilmeisesti juuri lepotilaverkko toimii minäkokemuksen (egon) perustana.⁴⁰ Kiinnostavaa on, että aivojen funktionaalisten yhteyksien on havaittu vähenevän psykedeelien (psilosybiinin, ayahuascan, LSD:n) vaikutuksesta. Tämä koskee erityisesti aivoalueita, jotka ovat osa lepotilaverkkoa. Tutkimusten mukaan tämän verkoston toiminta vaimenee myös meditaation aikana, hypnoosilla tuotetuissa tiloissa ja epileptisten kohtausten seurauksena.⁴¹

Eräissä päävammojen ja mystisten kokemusten välistä yhteyttä koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että henkilöt, joilla oli vaurio aivojen ohimolohkossa tai etuotsalohkossa (dorsolateraalissa etuotsakorteksissa), saivat terveitä henkilöitä korkeampia pisteitä mystisten kokemusten asteikolla.⁴² Otsalohkojen dorsolateraalinen alue on liitetty tunne- ja tarkkaavaisuusmekanismien kognitiiviseen kontrolliin. Vaikka tällä tutkimuksella ei ole suoraa yhteyttä lepotilaverkkoon, näyttää sekin osoittavan, että tiettyjen aivoalueiden kontrollitoimintojen heikkeneminen "mahdollistaa" mystisten kokemusten esiintymisen.

Psykedeelien on havaittu vaikuttavan myös aivoaaltojen toimintaan. Normaalisti aivojen sähköinen aktiviteetti ilmenee aivoissa tasatahtisena värähtelynä. Voimakkuudeltaan (amplitudiltaan) ja taajuudeltaan erilaiset aivoaallot voidaan liittää erilaisiin tajunnantiloihin (esim. unen ja valvetilan eri muotoihin). Psykedeelit, erityisesti psilosybiini ja ayahuasca, näyttävät heikentävän laaja-alaisesti aivoaaltojen värähtelyn, erityisesti alfa-aaltojen (8–12 Hz) voimakkuutta. Alfa-värähtelyn yleisen heikkenemisen on havaittu olevan yhteydessä "egon kuolema" -kokemukseen (LSD). Toisaalta egon kuolema on liitetty alfa-värähtelyn vaimenemiseen alueilla, jotka ovat yhteydessä lepotilaverkkoon (psilosybiini). Edelleen eräissä LSD-tutkimuksissa havaittiin, että kokemus egon kuolemasta tai sammumisesta (ego dissolution) oli yhteydessä laaja-alaiseen aivoyhteyksien

voimistumiseen eli toisaalta modulaarisuuden vähenemiseen.⁴³

Ylipäänsä psykedeelit näyttävät paitsi vaimentavan aivotoimintaa tietyillä alueilla, myös organisoivan (ja laajentavan) kommunikatiivisia yhteyksiä aivoissa uudella tavalla. Esimerkiksi normaalisti eri aikaan aktiiviset aivoalueet toimivatkin psykedeelitulassa samanaikaisesti. Samoin on näyttöä siitä, että psykedeelit heikentävät aivojen ylempien hierarkiataasojen (top-down) kontrollia suhteessa alempiin tasoihin. Tällöin esimerkiksi visuaaliset ja auditiiviset ärsykkeet pääsevät vapaammin tietoisuuteen.⁴⁴ Tämä voi selittää voimakkaita aistikokemuksia psykedeelien vaikuttaessa aivoissa.

Psilosybiinitutkimusta tehnyt Robin Carhart-Harris on kehittänyt teorian, jonka mukaan aivojen, erityisesti korkeampien hierarkiataasojen, entropia kasvaa psykedeelien vaikutuksesta.⁴⁵ Tämä tarkoittaa epäjärjestyksen kasvua, mutta samalla systeemin monimutkaistumista, "rikastumista", ja uusien yhteyksien syntyä aivoissa. Tällöin aivot (ja mieli) käyvät joustavammiksi ja voivat helpommin vapautua jäykistyneistä uskomuksista, mikä voi selittää psykedeelien tehon esimerkiksi masennuksen hoidossa. Carhart-Harris kytkee teoriansa Freudin näkemykseen ei-tietoi-

39 Lepotilaverkon keskeisiä solmukohtia aivoissa ovat mediaalinen etuotsakorteksi (medial prefrontal cortex) sekä sisempänä aivoissa sijaitsevat pihtipoimun takaosa (posterior cingulate cortex) ja parahippokampaalinen korteksi (parahippocampal cortex).

40 Carhart-Harris et al. 2014.

41 Winkelman 2017.

42 Cristofori 2016.

43 Taggiazucchi et al. 2016. Eräissä 1990-luvun tutkimuksissa tosin havaittiin verenkierron voimistuvan klassisten psykedeelien vaikutuksesta aivoalueilla, jotka ovat yhteydessä lepotilaverkkoon. Ero myöhempiin tutkimuksiin saattaa johtua mm. erilaista menetelmistä ja kuvantamistekniikoista (Barrett & Griffiths 2017, 417–418).

44 Alonso et al. 2015 (ayahuasca-tutkimus).

45 Carhart-Harris et al. 2014; Carhart-Harris 2018.

sista primääriprosesseista (suurempi entropia) ja tietoisien egon sekundääriprosesseista.

Yksinkertaistaen ilmaistuna, aivotoiminta näyttää psykedeelien vaikutuksesta vaimenevan varsinkin korkeampia hierarkiatasoja (erityisesti minä-kokemusta) ylläpitävillä alueilla. Tämä on ilmeisessä yhteydessä egon kuolema -kokemukseen. Toisaalta on luontevaa ajatella, että kokemus egon sammumisesta liittyy läheisesti mystiseen ykseyskokemukseen. Tätä yhteyttä on empiirisessä tutkimuksessa hyödynnetty, kun erillisen egon kuolema -asteikon (Ego Dissolution Inventory) kehittämiseen on käytetty mystisen kokemuksen asteikkoa.⁴⁶

AITOJA MYSTISIÄ KOKEMUKSIA?

Edellä olen käsitellyt viime vuosien psykedeelitutkimuksia, jotka osoittavat, että psykedeelit voivat laukaista käyttäjissään syviä mystisiä kokemuksia. Mystisten kokemusten tulkintaan liittyy monia kiinnostavia filosofisia ja teologisia näkökulmia. Tässä rajoitun tarkastelemaan kysymystä psykedeeleillä tuotettujen mystisten kokemusten luonteesta.

Psykedeelitutkimus herättää kysymyksen siitä, ovatko psykedeelien aikaansaamat mystiset kokemukset ”aitoja” tai ”oikeita” mystisiä kokemuksia. Aitoudella voidaan tässä yhteydessä tarkoittaa ainakin kahta eri asiaa. Ensiksikin aitous voi viitata psykedeelis-mystisten kokemusten aitouteen metafysisessä mielessä. Tällöin keskeinen kriteeri liittyy siihen, viittaavatko mystiset kokemukset kokijan aivojen ja mielen ulkopuoliseen transsendenttiseen todellisuuteen, kuten kokijat väittävät. Tässä artikkelissa en varsinaisesti käsittele metafysistä näkökulmaa aitoudesta, sillä se johtaa tarkastelemaan mystisten kokemusten yleisiä metafysisiä ehtoja. Tämä aihe taas on lopulta yhteydessä kysymykseen tietoisuuden ontologisesta luonteesta. Vaikka erityyppiset mystiset kokemukset voivat tuoda kiinnostavia näkökulmia myös tietoisuuden ongelmaan, artikkelini painopiste on toisaalla.

Toista tapaa lähestyä aitoutta kutsun teologiseksi. Se kysyy, ovatko psykedeeleillä tuotetut mystiset kokemukset yhtä aitoja tai ”arvokkaita” kuin jonkin uskonnollisen tradition ohjaamina

syntyneet mystiset kokemukset. Psykedeeleillä tuotettujen mystisten kokemusten ”epäaitouden” ajatuksen taustalla on tavallisesti oletus, että erityisesti (tai ainoastaan) uskonnollisten traditioiden legitimoimat mystiset kokemukset ovat aitoja. Tämän väitteen ongelmana on, että aitouden kriteerit vaihtelevat hengellisten traditioiden välillä. Esimerkiksi kristillinen mystikko kohtaa kokemuksessaan persoonallisen, teistisen Jumalan, buddhalainen taas kokee vapautuksen oivaltaessaan egonsa ja koko maailman pysymättömyyden.

Ratkaisuksi tähän mystisten kokemusten moninaisuuteen voi tietyn tradition edustaja sanoa, että vain yhden tradition (hänen omansa) kokemukset ovat aitoja kokemuksia. Väitteellä on yhteys aiemmin mainittuun metafyyssiseen kysymykseen. Traditionsisäisen mystisen kokemuksen aitous perustuu väitteeseen, että vain oman tradition kautta mystikko voi kohdata todellisen transsendenssin (Jumalan).

Tämän mallin seurauksena muiden uskontojen edustajien mystiset kokemukset täytyy selittää reduktionistisesti tai mahdollisesti vetoamalla tieteellis-naturalistiseen selitykseen.⁴⁷ Muut kokemukset ainoastaan vaikuttavat aidoilta, vaikka eivät sitä ole. Kaikkien uskontojen edustajat voivat tietysti väittää aivan samaa muiden uskonnollisten perinteen kokemuksista ja antaa niille reduktionistisia selityksiä. Tällöin ollaan

46 Nour et al. 2016. Psykologisessa ja filosofisessa kirjallisuudessa on eroteltu monenlaisia minä-kokemuksen muotoja ja viittaussuhteita, psykedeelis-mystisiin kokemuksiin liittyen ks. Letheby & Gerrans 2017; Milliere 2017. En paneudu kysymykseen tarkemmin, mutta kirjallisuudesta löytyy kuvauksia hyvin radikaalista normaalin ego-identiteetin tyhjenemisestä; kokija voi jopa epäroidä käyttä minä-pronominia kuvaamaan kokemuksen aikaista tietoisuuden tilaa, esim. Polan 2018, 218.

47 Esimerkiksi Zaehner ei näe eroa hindulaisen Upanisad-tekstin kuvaaman (ei-teistisen) kaikkeuskokemuksen ja maanisen kokemuksen välillä; Zaehner 1957, 184–185.

tilanteessa, jossa ei voida osoittaa uskonnollisten traditioiden ulkopuolisia kriteerejä mystisten kokemusten aitoudelle. Eri traditioiden kielellä kuvatut kokemukset eivät ole yhteismitallisia. Niillä on erilainen semantiikka, koska niiden merkitys määräytyy suhteessa kuhunkin traditioon. Tällöin minkään uskonnollisen tradition edustaja ei ole oikeutettu sanomaan, että muiden traditioiden mystiset kokemukset ovat epäaitoja. Hän voi ainoastaan sanoa, että hän ei tavoita tai ymmärrä noiden kokemusten merkitystä. Siten traditiopohjainen, eksklusivistinen mystisten kokemusten aitouden arviointi johtaa ristiriitaan tai vähintäänkin hedelmättömään lopputulokseen.

Jos taas hyväksytään – edes osittain – traditioiden ulkopuoliset kriteerit mystisten kokemusten aitoudelle, eri traditioiden mystisillä kokemuksilla näyttää olevan tiettyjä yhteisiä piirteitä. Tähänhän edellä mainitut tutkijat (esimerkiksi W. James, W. Stace) ovat päätyneet mystisiä kokemuksia luokitellessaan. Tällöin mahdollisia samoja piirteitä voidaan etsiä myös psykedeelis-mystisistä kokemuksista ja soveltaa niihin siten yhteisiä aitouskriteerejä. Näin tarkasteltuna psykedeeleillä tuotettuja mystisiä kokemuksia voi pitää yhtä aitoina tai epäaitoina kuin muitakin mystisiä kokemuksia. Ensinnäkin edellä esiteltujen empiiristen tutkimusten perusteella psykedeelikokemukset eivät luonteeltaan eroa muilla tavoin tuotetuista tai syntyneistä mystisistä kokemuksista. Tutkimuksissa käytetyt, mystisiä kokemuksia kartoittavat kyselyasteikot perustuvat Walter Stacen mystisten kokemusten luokitteluun. Stace taas on pohjannut luokittelunsa maailmanuskontojen edustajien mystisten kokemusten kuvauksiin. Siten voidaan väittää asteikkojen mittaavan samoja piirteitä myös psykedeelis-mystisten kokemusten tapauksessa. Jotkut tutkijat ovat halunneet torjua psykedeelipohjaisten mystisten kokemusten aitouden väittämällä, että teistisiä kokemuksia ei psykedeeleillä voida tuottaa.⁴⁸ Väite ei kuitenkaan pidä paikkaansa, sillä selvästi teistisiä psykedeelikuvauksia löytyy kirjallisuudesta (ja epäilemättä myös internetin sivustoilta).⁴⁹

Toiseksi mystisen kokemuksen aitouden kriteerinä on pidetty kokemuksen tuottamia

positiivisia vaikutuksia (”hedelmiä”). Esimerkiksi kokijan psykologinen hyvinvointi on lisääntynyt tai hänen asenteensa toisia ihmisiä kohtaan on muuttunut hyväksyvämmäksi. Tosin kaikissa hengellisissä traditioissa ei korosteta mystiikan hyvien hedelmien merkitystä yhtä paljon kuin esimerkiksi kristinuskossa.⁵⁰ Mutta sikäli kuin tätä pidetään mystisten kokemusten aitouden kriteerinä, osoittavat edellä esitellyt tutkimukset, että myös psykedeeleillä tuotetuilla mystisillä kokemuksilla on usein huomattavia positiivisia vaikutuksia kokijan elämässä.

Kolmanneksi historiallisesti monissa kulttuureissa on hyväksytty, että psykoaktiivisilla aineilla voidaan tuottaa hengellisiä ja mystisiä kokemuksia. Siten aineilla tuotettuja kokemuksia tuskin on pidetty vähemmän aitoina kuin muulla tavoin mahdollisesti syntyneitä mystisiä kokemuksia. Käytäntöä esiintyy nykypäivänäkin; esimerkiksi brasilialainen Santo Daime -uskonto käyttää luvallisesti rituaaleissaan ayahuascaa.⁵¹

Neljänneksi on näyttöä siitä, miten sekä meditaation että psykedeelien vaikutuksesta syntyneet muuntuneet tajunnantilat näkyvät edellä mainitun aivojen lepotilaverkon toiminnan vaimenemisena.⁵² Jos siis mystisten kokemusten aitouden kriteeriä etsitään aivotoininnan muutoksista, täyttyy tämä ehto yhtä hyvin psykedeelikokemusten kuin esimerkiksi ”aitojen” meditaatiokokemusten kohdalla. Sikäli kuin mystisten kokemusten kausaalinen alkuperä taas johdetaan

48 Esim. Wainwright 1981, luku 2.

49 Ks. esim. uskontotieteilijä Huston Smithin kuvauksia omista kokemuksistaan (Richards 2015, 45–46); suomalaisessa julkisuudessa esillä ollut teistinen LSD-kokemus, ks. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/teologiaa-opiskeleva-tommi-vehmas-pelkaa-etta-puhe-psykedeeleista-pilaa-hanen-pappishaaveensa-mutta-juuri-mullistavan-lsd-trippinsa-vuoksi-han-haluaa-#8f4cdad9>.

50 Jones 2016, 104–106.

51 Barnard 2014.

52 Millière et al. 2018.

kokijan aivoista ja mielestä riippumattomaan transsendenttiseen tekijään, ovat psykedeeli- ja ei-psykedeelikokemukset samalla viivalla, sillä kummassakin tapauksessa vaaditaan vastausta edellä mainittuun metafyyseen kysymykseen.

Vaikka siis psykedeeleillä tuotettua mystiikkaa voidaan pitää yhtä aitona ja todellisena kuin muulla tavoin syntyneitä mystisiä kokemuksia, on mystikolle usein hyötyä siitä, että hän kuuluu tiettyyn hengelliseen traditioon. Kun henkilö on tehnyt uskonnolliseen traditioon kuuluvia hengellisiä harjoituksia, hän on ”satunnaista” mystikkoa – esimerkiksi psykedeelikokijaa – paremmin valmistautunut mystiseen kokemukseen. Tradition uskomusjärjestelmä auttaa häntä tulkitsemaan kokemusta ja sen vaikutuksia elämässä sekä tukee häntä eettisesti kokemuksen ilmaiseamisessa. Samoin traditioon liittyvä sosiaalisen ryhmän tuki voi olla oleellinen mystisen kokemuksen ymmärtämisessä.⁵³ Nämä ovat tärkeitä huomioita, sillä psykedeelien kontrollomattomaan käyttöön liittyy myös vaaratekijöitä.

JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Mystiset kokemukset ovat olleet tärkeä osa kaikkien suurten uskontojen ja monien alkupe- räiskulttuurien hengellisiä käytäntöjä. Mystisiä kokemuksia esiintyy spontaanisti, mutta niitä on myös tavoiteltu sekä erilaisten hengellisyysisten harjoitusten avulla että psykoaktiivisia aineita nauttimalla. Viime vuosien tieteelliset tutkimukset ovat antaneet viitteitä, että klassiset psykedeelit (psilobyiini, LSD, DMT, ayahuasca) voivat tarjota tehokasta terapeutista apua esimerkiksi masennuksen ja addiktioiden hoidossa. Aineiden positiivinen vaikutuksen on havaittu välittyvän erityisesti niiden tuottaman mystisen kokemuksen kautta. Tällöin henkilö kokee oman arkitietoisuutensa ja -minuutensa väistyvän, ja hän saa yhteyden suurempaan, jumalalliseksi tulkittuun tietoisuuteen.

Myös muissa kuin terapeuttisesti suuntautuneissa tutkimuksissa on havaittu, että psykedeeleillä voidaan saada aikaan mystisiä kokemuksia, jotka vastaavat aiemmin kirjallisuudessa esitettyjä ja uskonnollisten traditioiden pohjalta luokiteltuja mystisiä kokemuksia. Joidenkin tutkimusten

mukaan psykedeeleillä tuotetut kokemukset ovat jopa intensiivisempiä ja vaikutuksiltaan positiivisempia kuin ei-psykedeeliset mystiset kokemukset. Psykedeelis-mystisten kokemusten esiintyminen riippuu nautitun aineen määrästä, henkilön odotuksista ja taustasta sekä tilanteesta, jossa ainetta nautitaan.

Tutkimusten perusteella psykedeelis-mystisillä ja vastaavilla ”luonnollisilla” kokemuksilla ei ole suuria eroja. Tällöin ei ole syytä pitää psykedeeleillä tuotettuja mystisiä kokemuksia vähemmän aitoina kuin muulla tavoin, esimerkiksi hengellisten harjoitusten seurauksena syntyneitä kokemuksia. Uskonnolliseen traditioon sitoutuminen voi kuitenkin olla mystikolle hyödyllistä. Se helpottaa kokemuksen suhteuttamista omaan elämään ja ulkomaailman realiteetteihin.

Neurofysiologiset tutkimukset ovat osoittaneet psykedeelien vaimentavan aivotoimintaa tietyillä, varsinkin korkeampia hierarkiatasoja (erityisesti minä-kokemusta) ylläpitävillä aivoalueilla. Tämä on ilmeisessä yhteydessä psykedeelien vaikutuksen aikana koettuun minuuden rajojen liukenemiseen (minän ”kuolemaan”). Näin mahdollistuu uudenlaisen tietoisuudentilan kokeminen. Onko tämä uusi tietoisuus ihmisen aivojen ja samalla yksilöllisen alitajunnan, ylyksilöllisen piilotajunnan vai ihmisaivojen tietoisuudesta riippumattoman ”jumalallisen” tietoisuuden ilmentymää, on lopulta filosofinen ja metafyyinen kysymys.

FT Leo Näreaho on uskonnonfilosofian dosentti Helsingin yliopistossa.

• leo.nareaho@helsinki.fi

KIRJALLISUUS

- Aday, Jacob S. (2019). Beyond LSD: A Broader Psychedelic Zeitgeist during the Early to Mid-20th Century. *Journal of Psychoactive Drugs* 51:3, 210–217. DOI: 10.1080/02791072.2019.1581961.
- Aday, Jacob S., Cayla M. Mitzkovitz, Emily K. Bloesch, Christopher C. Davoli & Alan K. Davis (2020). Long-Term Effects of Psychedelic Drugs: A Systematic Review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 113:179–189. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2020.03.017.
- Alonso, Joan Francesc, Sergio Romero, Miquel À Mañanas & Jordi Riba (2015). Serotonergic Psychedelics Temporarily Modify Information Transfer in Humans. *The International Journal of Neuropsychopharmacology* 18:8. DOI: 10.1093/ijnp/pyv039.
- Barnard, G. William (2014). Entheogens in a Religious Context: The Case of the Santo Daime Religious Tradition. *Zygon: Journal of Religion & Science* 49:3, 666–684. DOI: 10.1111/zygo.12109.
- Barrett, Frederic S. & Roland R. Griffiths (2017). Classic Hallucinogens and Mystical Experiences: Phenomenology and Neural Correlates. *Behavioral Neurobiology of Psychedelic Drugs*. Toim. Adam L. Halberstadt, Franz X. Vollenweider & David E. Nichols. Berlin: Springer, 393–430.
- Belouin, Sean J. & Jack E. Henningfield (2018). Psychedelics: Where We Are Now, Why We Got Here, What We Must Do. *Neuropharmacology* 14, 27–19. DOI: 10.1016/j.neuropharm.2018.02.018.
- Carbonaro, Theresa M., Matthew P. Bradstreet, Frederick S. Barrett, Katherine A. MacLean, Robert Jesse, Matthew W. Johnson & Roland R. Griffiths (2016). Survey Study of Challenging Experiences After Ingesting Psilocybin Mushrooms: Acute and Enduring Positive and Negative Consequences. *Journal of Psychopharmacology* 30:12, 1268–1278. DOI: 10.1177/0269881116662634.
- Carbonaro, Theresa M., Matthew W. Johnson, Ethan Hurwitz & Roland R. Griffiths (2018). Double-Blind Comparison of the Two Hallucinogens Psilocybin and Dextromethorphan: Similarities and Differences in Subjective Experiences. *Psychopharmacology* (Berlin, Germany) 235:2, 521–534. DOI: 10.1007/s00213-017-4769-4.
- Carhart-Harris, Robin L. (2018). The Entropic Brain – Revisited. *Neuropharmacology* 142, 167–178. DOI: //doi.org/10.1016/j.neuropharm.2018.03.010.
- Carhart-Harris, Robin L., Robert Leech, Peter J. Hellyer, Murray Shanahan, Amanda Feilding, Enzo Tagliazucchi, Dante R. Chialvo & David Nutt (2014). The Entropic Brain: A Theory of Conscious States Informed by Neuroimaging Research with Psychedelic Drugs. *Frontiers in Human Neuroscience* 8. DOI: 10.3389/fnhum.2014.00020.
- Cristofori, Irene, Joseph Bulbulia, John H. Shaver, Marc Wilson, Frank Krueger & Jordan Grafman (2016). Neural Correlates of Mystical Experience. *Neuropsychologia* 80:212–220. DOI: 10.1016/j.neuropsychologia.2015.11.021.
- Davis, Caroline Franks (1989). *The Evidential Force of Religious Experience*. Oxford: Clarendon Press.
- Doblin, Richard (1991). Pahnke’s ”Good Friday Experiment”: A Long-Term Follow-Up and Methodological Critique. *Journal of Transpersonal Psychology* 23:1, 1–28.
- Furst, Peter T. (1976). *Hallucinogens and Culture*. Chandler & Sharp Series in Cross-Cultural Themes. Novato: Chandler & Sharp.
- Gashi, Liridona, Sveinung Sandberg & Willy Pedersen (2021). Making ”bad Trips” Good: How Users of Psychedelics Narratively Transform Challenging Trips into Valuable Experiences. *The International Journal of Drug Policy* 87. DOI: 10.1016/j.drugpo.2020.102997.
- Griffiths, Roland R., Ethan S. Hurwitz, Alan K. Davis, Matthew W. Johnson & Robert Jesse (2019). Survey of Subjective ”God Encounter Experiences”: Comparisons among Naturally Occurring Experiences and Those Occasioned by the Classic Psychedelics Psilocybin, LSD, Ayahuasca, Or DMT. *PLoS One* 14:4, e0214377. DOI: 10.1371/journal.pone.0214377.
- Griffiths, Roland R., Matthew W. Johnson, William A. Richards, Brian D. Richards, Robert Jesse, Katherine A. MacLean, Frederick S. Barrett, Mary P. Cosimano & Maggie A. Klinedinst (2018). Psilocybin-Occasioned Mystical-Type Expe-

- rience in Combination with Meditation and Other Spiritual Practices Produces Enduring Positive Changes in Psychological Functioning and in Trait Measures of Prosocial Attitudes and Behaviors. *Journal of Psychopharmacology* 32:1, 49–69. DOI: 10.1177/0269881117731279.
- Griffiths, Roland R., William A. Richards, M. W. Johnson, Una D. McCann & Robert Jesse (2008). Mystical-Type Experiences Occasioned by Psilocybin Mediate the Attribution of Personal Meaning and Spiritual Significance 14 Months Later. *Journal of Psychopharmacology* 22:6, 621–632. DOI: 10.1177/0269881108094300.
- Griffiths, Roland R., William A. Richards, Una D. McCann & Rober Jesse (2006). Psilocybin can Occasion Mystical-Type Experiences having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance. *Psychopharmacology* 187:3, 268–283. DOI: 10.1007/s00213-006-0457-5.
- Grof, Stanislav (1975). *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research*. New York: Viking Press.
- Haikala, Topias (2020). Psykedeelit voivat aiheuttaa mullistavia hengellisiä kokemuksia – Tommi Vehmas koki LSD-tripillä Jumalan läsnäolon ja haaveilee nyt papin ammatista. *Kirkko ja kaupunki* 3.8.2020. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/teologiaa-opiskeleva-tommi-vehmas-pelkaa-etta-puhe-psykedeeleista-pilaa-hanen-pappishaaveensa-mutta-juuri-mullistavan-lsd-trippinsa-vuoksi-han-haluaa-#8f4cdad9> (luettu 7.2. 2021).
- Hardy, Alister (1980). *The Spiritual Nature of Man: A Study of Contemporary Religious Experience*. Oxford: Clarendon Press.
- Hood, Ralph W., Jr, Peter C. Hill & Bernard Spilka, toim. (2018). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. Fifth edition. New York: The Guilford Press.
- James, William (1920 [1902]). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature, being the Gifford Lectures on Natural Religion Delivered at Edinburgh in 1901–1902*. The Modern Library of the World's Best Books. New York: Longmans, Green, and Co.
- Johnson, Matthew W., Peter S. Hendricks, Frederick S. Barrett & Roland R. Griffiths (2019). *Classic Psychedelics: An Integrative Review of Epidemiology, Therapeutics, Mystical Experience, and Brain Network Function*. DOI: //doi.org/10.1016/j.pharmthera.2018.11.010.
- Jones, Richard H. (2016). *Philosophy of Mysticism: Raids on the Ineffable*. Albany: State University of New York Press.
- Kangaslampi, Samuli (2020). Uncovering Psychological Mechanisms Mediating the Effects of Drugs: Some Issues and Comments using the Example of Psychedelic Drugs. *Psychopharmacology* 237:12, 3799–3802. DOI: 10.1007/s00213-020-05703-9.
- Kangaslampi, Samuli, Aino Hausen & Tarina Rauteenmaa (2020). Mystical Experiences in Retrospective Reports of First Times Using a Psychedelic in Finland. *Journal of Psychoactive Drugs* 52:4, 309–318. DOI: 10.1080/02791072.2020.1767321.
- Katz, Steven T. (1978). Language, Epistemology and Mysticism. *Mysticism and Philosophical Analysis*. Toim. Steven T. Katz. New York: Oxford University Press, 22–74.
- Kroll, Jerome & Bernard Bachrach (2005). *The Mystic Mind: The Psychology of Medieval Mystics and Ascetics*. New York: Routledge.
- Letheby, Chris & Philip Gerrans (2017). Self Unbound: Ego Dissolution in Psychedelic Experience. *Neuroscience of Consciousness* 2017:1, nix016. DOI: 10.1093/nc/nix016.
- Liechti, Matthias (2017). Alterations of Consciousness and Mystical-Type Experiences after Acute LSD in Humans. *Psychopharmacology* 234:9–10, 1499–1510. DOI: 10.1007/s00213-016-4453-0.
- Masters, Robert E. L. & Jean Houston (1966). *The Varieties of Psychedelic Experience*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Millière, Raphaël (2017). Looking for the Self: Phenomenology, Neurophysiology and Philosophical Significance of Drug-Induced Ego Dissolution. *Frontiers in Human Neuroscience* 11, DOI: 10.3389/fnhum.2017.00245.
- Millière, Raphaël, Robin L. Carhart-Harris, Leor Roseman, Fynn-Mathis Trautwein & Aviva Berkovich-Ohana (2018). Psychedelics, Meditation, and Self-Consciousness. *Frontiers in Psychology* 9, DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01475.
- Neitzke-Spruill, Logan & Carol Glasser (2018). A Gra-

- tuitous Grace: The Influence of Religious Set and Intent on the Psychedelic Experience. *Journal of Psychoactive Drugs* 50:4, 314–321. DOI: 10.1080/02791072.2018.1494869.
- Nour, Matthew. M. (2016). Ego-Dissolution and Psychedelics: Validation of the Ego-Dissolution Inventory (EDI). *Frontiers in Human Neuroscience* 10. DOI: 10.3389/fnhum.2016.00269.
- Nyongo Ndoua, Pierre Didier & Kaveh Vaghar (2018). Bwiti, Iboga, Trance and Healing in Gabon. *Mental Health, Religion & Culture* 21:8, 755–762. DOI: 10.1080/13674676.2018.1504012.
- Pahnke, Walter N. & William A. Richards (1966). Implications of LSD and Experimental Mysticism. *Journal of Religion and Health* 5:175–208. DOI: 10.1007/BF01532646.
- Pieskä, Terhi (2018). Psykedeeliien katalysoima mystinen kokemus kokemuskerronnan näkökulmasta. *Uskonnontutkija* 7:2. DOI: 10.24291/uskonnontutkija.v7i2.77405.
- Pollan, Michael (2018). *How to Change Your Mind: The New Science of Psychedelics*. London: Allen Lane.
- Richards, William (2015). *Sacred Knowledge: Psychedelics and Religious Experiences*. New York: Columbia University Press.
- Shanon, Benny (2008). Biblical Entheogens: A Speculative Hypothesis. *Time and Mind* 1:1, 51–74. DOI: 10.2752/175169608783489116.
- Stace, Walter Terence (1960). *Mysticism and Philosophy*. London: MacMillan & Co.
- Swanson, Link R. (2018). Unifying Theories of Psychedelic Drug Effects. *Frontiers in Pharmacology* 9:172. DOI: 10.3389/fphar.2018.00172.
- Tagliazucchi, Enzo, Leor Roseman, Mendel Kaelen, Csaba Orban, Suresh D. Muthukumaraswamy, Kevin Murphy, Helmut Laufs, Robert Leech, John McGonigle, Nicolas Crossley, Edward Bullmore, Tim Williams, Mark Bolstridge, Amanda Feilding, David J. Nutt & Robin Carhart-Harris (2016). Increased Global Functional Connectivity Correlates with LSD-Induced Ego Dissolution. *Current Biology* 26:8, 1043–1050. DOI: 10.1016/j.cub.2016.02.010.
- Timmermann, Christopher, Leor Roseman, Luke Williams, David Erritzoe, Charlotte Martial, Hélène Cassol, Steven Laureys, David Nutt & Robin Carhart-Harris (2018). DMT Models the Near-Death Experience. *Frontiers in Psychology* 9. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01424.
- Wainwright, William J. (1981). *Mysticism: A Study of its Nature, Cognitive Value and Moral Implications*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Walsh, Roger (2003). Entheogens: True Or False? *International Journal of Transpersonal Studies* 22:1, 1–6. DOI: 10.24972/ijts.2003.22.1.1.
- Ventegodt, Søren (2018). The Thousand-Year-Old Rainforest Shamanistic Tradition of Healing Touch. *Journal of Alternative Medicine Research* 10:4, 303–306.
- Wildman, Wesley J. (2011). *Religious and Spiritual Experiences*. Cambridge; New York: Cambridge University Press.
- Winkelman, Michael J. (2017). The Mechanisms of Psychedelic Visionary Experiences: Hypotheses from Evolutionary Psychology. *Frontiers in Neuroscience* 11. DOI: 10.3389/fnins.2017.00539.
- Yaden, David B., Khoa D. Le Nguyen, Margaret L. Kern, Alexander B. Belser, Johannes C. Eichstaedt, Jonathan Iwry, Mary E. Smith, Nancy A. Wintering, Ralph W. Hood Jr. & Andrew B. Newberg (2017). Of Roots and Fruits: A Comparison of Psychedelic and Nonpsychedelic Mystical Experiences. *Journal of Humanistic Psychology* 57:4, 338–353. DOI: 10.1177/0022167816674625.
- Zaehner, R. C. (1957). *Mysticism, Sacred and Profane: An Inquiry into some Varieties of Praeternatural Experience*. Oxford: Clarendon Press.
- Zagano, Phyllis (2013). *Mysticism and the Spiritual Quest: A Crosscultural Anthology*. New York; Mahwah: Paulist Press.