



Andere bewustzijnstoestanden Parvin Abbasova

Parvin Abbasova groeide op in Siberië. Zij is lid van de TS, psychiater en yogalerares van beroep, en woont in het Pumpkin Hollow Retreat Center in Craryville, NY.

Dit artikel verscheen in het Engels onder de titel *Altered States of Consciousness*

De eerste keer dat ik uit reguliere medische bronnen hoorde over andere bewustzijnstoestanden (ABTn, in het Engels ASCs: Altered States of Consciousness) was in het laatste jaar van mijn studie medicijnen. We waren net begonnen met ons college over psychiatrie en psychotherapie. Mijn hoogleraar was saai, en omdat het college niet veel belofde te worden, stond ik op het punt om mijn favoriete boek over yoga te gaan lezen. Tot mijn verrassing echter begon hij het college met een verhaal over een patiënt die naar zijn praktijk was gekomen na een behandeling door een Altai sjamaan die op afstand hypnotiseerde, een methode waarbij de behandelaar niet fysiek bij de patiënt hoeft te zijn. Nodeloos te vermelden dat zijn gehoor meteen geboeid was. Hij behandelde vervolgens straathypnose (wat vaak wordt gedaan door zigeuners), toestanden van trance, meditatie en zelfs helderziendheid. Dit was de eerste keer dat iemand op onze universiteit sprak over zulke ongewone en controversiële onderwerpen. Ik had toen al lang genoeg yoga bestudeerd om de vijf stadia van bewustzijn te kennen die de wijze Vyasa beschrijft in zijn commentaar op de Yoga Sutra's. Dit gold ook voor de vier toestanden van bewustzijn beschreven als *svapna*, *jagrat*, *sushupti* en *turiya* die overeenstemmen met de toestanden van waken, dromen, droomloze slaap en zuiver bewustzijn. De gedachte dat deze oude kennis daadwerkelijk onderzocht en wetenschappelijk uitgelegd kon worden was een keerpunt voor mij en maakte dat ik psychiatrie koos als mijn specialisatie.

Tegenwoordig, net als in vroegere tijden, zijn mensen gefascineerd door de mogelijkheid om normale bewustzijnstoestanden te veranderen. Moderne wetenschap en filosofie zijn het erover eens dat ABTn een bijzonder soort mentaal verschijnsel zijn. Men realiseert zich ook dat het niet mogelijk is om een duidelijke lijn te trekken tussen normale toestanden en ABTn: niet alleen is er geen overeengekomen definitie van wat normaal is, maar ook zijn er ontelbaar veel manieren waarop psychische processen in individuen werkzaam zijn.

Niettemin hebben wetenschappers indelingen van andere toestanden gemaakt, en vele daarvan bleken te helpen om dit moeilijke onderwerp te begrijpen.

Allereerst variëren ABTn in diepte, vorm en inhoud. Ze kunnen een breed spectrum aan psychische verschijnselen omvatten, van snelle slaap tot diepe hypnose, en van hallucinaties tot psychose.

Ten tweede kunnen de oorzaken van ABTn fysiologisch zijn (diepe ademhaling, de toestand tijdens het baren), psychologisch (stress), pathologisch (delirium, schizofrenie) en zelfs intellectueel (zoals we zien bij het gebruik van koans - vragen, korte verhalen - in het zenboeddhisme). ABTn kunnen ook worden veroorzaakt door chemische stoffen zoals LSD en marihuana.

Ten derde kan de overgang van normale naar andere toestanden spontaan optreden, zoals wanneer men aan andere dingen denkt tijdens het autorijden (*snelweghypnose*). ABTn kunnen veroorzaakt worden door een gebrek aan stimuli van buiten (isolatie), of juist door een teveel aan zintuiglijke indrukken (bij hypnotherapie), of kan door de persoon zelf teweeggebracht worden (meditatie, zelf-hypnose).

ABTn zijn een menselijke basisbehoefte. En ja, iedereen heeft ze tot op zekere hoogte meegemaakt. Ben je ooit uit een bus gestapt, terwijl je je niet meer kon herinneren welke haltes je voorbijgereden was of wie er naast je zat? Dat wordt een moment van spontane trance genoemd. Sommige onderzoekers noemen dit een introverte bewustzijnstoestand, in tegenstelling tot de normale naar buiten gerichte of extraverte toestand. In de introverte toestand is de aandacht naar binnen gekeerd, en verwerkt de psyche informatie die uit jezelf komt in plaats van buiten jezelf. Zoals de psycholoog Charles Tart het beschreef, deze gemoedstoestand voelt *radicaal anders* [zijn cursivering] dan andere toestanden, en is niet zozeer een voortzetting daarvan.

Andere wetenschappers, psychiaters en psychologen hebben geprobeerd licht te werpen op dit grijze gebied van ons leven. Eén van de meest bekenden onder hen is Dr. Stanislav Grof die verruimde bewustzijnstoestanden bestudeerde, en eerst LSD en later holotropische ademhaling gebruikte. Deze ademhaling wekt, volgens de website van Grof, ABTn op door 'in een speciale context versnelde ademhaling te combineren met suggestieve muziek'.

Grof heeft deze toestanden verdeeld in vier categorieën:

Zintuiglijk en lichamelijk: ervaringen bij deze toestanden omvatten hallucinaties of visualisaties van beelden en geometrische patronen. Mensen ondergaan een veelheid aan sensaties zoals gevoelloosheid in de handen, tintelingen, koude en warmte. Ze kunnen spontaan bepaalde houdingen aannemen of zelfs gaan dansen. Sommigen spreken van blokkades van energie, of juist van het vrij uitstromen daarvan.

Levensbeschrijvend en individueel onbewust: Zoals ook in de traditionele psychotherapie is dit het niveau van de onderdrukte herinneringen, onopgeloste problemen en trauma's. De interactie met het onbewuste vindt meer op het niveau van het bewustzijn en de ervaring plaats dan op dat van intellect en herinnering.

Perinataal: Het herleven van het proces van geboorte en het trauma dat daarmee geassocieerd is.

Bovenpersoonlijk: Dit omvat, maar is niet beperkt tot, het herinneren van vorige levens, identificatie met andere levensvormen als dieren (totems), eenwording met het universele denkvermogen en buitenlichamelijke ervaringen.

Eén van de meest belangrijke en revolutionaire studies op dit gebied werd in 1990 uitgevoerd door Dr. A. Kasamatsu en Dr. T. Hirai. Bij een gelegenheid volgden zij een groep boeddhistische monniken op een pelgrimstocht van tweeënzeventig uur naar een berg. De monniken mochten niet spreken, drinken of eten en werden blootgesteld aan lage temperaturen. Na achtenveertig uur begonnen de monniken visioenen te zien van voorouders en hun aanwezigheid te voelen.

Het doel van de studie was om te onderzoeken hoe zintuiglijke ontberingen de hersens beïnvloeden. De wetenschappers ontdekten dat ontberingen de hoeveelheden serotonine verhogen, een hormoon dat verantwoordelijk is voor slaap, alertheid en emotie. De grootste hoeveelheden serotonine waren te vinden in de voorste cortex en de hypothalamus en dat veroorzaakte visioenen.

Bij een andere gelegenheid onderzochten wetenschappers de psychofysiologische effecten van meditatie bij zenboeddhisten, waarbij ze gebruik maakten van een electro-encefalogram (EEG) dat elektrische activiteit meet in verschillende gebieden van de hersenen. Dit deden ze voortdurend: voor, tijdens en na zen-meditatie. Dit leverde de volgende resultaten op:

Alfagolven werden binnen vijftig seconden waargenomen nadat de monniken hun meditatie begonnen. Dit gebeurde of zij hun ogen open hadden of niet. Alfagolven ontstaan in de hersenen wanneer we ontspannen zijn, gewoonlijk met dichte ogen, maar wel wakker en niet moe. Deze toestand wordt gebruikt in biofeedback-training (waarbij de lichaamsfuncties worden gemeten met elektroden). Er is namelijk bewijs dat deze training helpt om fobieën en angsten te overwinnen, en dat het hyperactieve kinderen kalmeert. Gedurende de zen-meditatie volgden de alfagolven een specifiek patroon. Nadat zij verschenen, werd hun uitslag groter, dan kleiner, gevolgd door een periode van activiteit van thetagolven.

Thetagolven worden niet volledig door de wetenschap begrepen, maar men onderscheidt twee types. Het eerste, in de hippocampus, zien we bij de meeste dieren en mensen, terwijl het andere, in de cortex/hersenschors, alleen bij jonge mensen voorkomt. Het ritme van de corticale thetagolven wordt vaak vastgelegd bij jonge kinderen. Bij volwassenen is het een teken van meditatie, slaperigheid of van slaap (maar niet de diepe slaap). Het kan ook een overgangstoestand aangeven vanuit slaap of vanuit een toestand van volledig wakker zijn. Bij zenmeesters ontstonden thetagolven eerder dan bij hun leerlingen.

In dit proces werd de linkerhelft van de hersenen als eerste actief; vervolgens domineerde de rechterhelft, en tenslotte, in de diepste staat van meditatie, nam de

activiteit in beide helften af. In deze toestand krijgt de persoon toegang tot problemen en ideeën die geworteld zijn in het onbewuste, en tot transpersoonlijke problemen waar men aan kan gaan werken.

Na meditatie was de algemene activiteit van de cortex hoger, terwijl het limbische systeem minder actief werd. Dit betekent dat het individu een sterker bewustzijn en waarnemingsvermogen heeft, met een lagere emotionele respons op zowel externe als interne stimulansen. Dit heet een 'vakkundige of bekwame respons' (*skilled response*).

Deze studies hebben aangetoond wat boeddhisten en yogi's al duizenden jaren weten: ABTn kunnen worden bereikt door meditatie, door pranayama (beheersing van de ademhaling) of asana's (lichaamshoudingen bij yoga). Ze veranderen de manier waarop het denkvermogen functioneert (zowel op fysiologisch als op het biochemisch niveau) en zijn uiteindelijk de beste manier om van lijden (het emotionele antwoord op pijn of trauma) verlost te worden.



Foto: Yoga in het Pumpkin Hollow Retreat Center

Laten we eens kijken naar de subtiele veranderingen die zich voordoen bij ABTn. Sommige technieken zijn gericht op bepaalde zaken, terwijl andere algemene effecten sorteren. Ik noem yoga als voorbeeld, maar soortgelijke effecten treden op bij meditatie, *chanting* (het zingen van mantra's) en zelfs bij tribale dansen. In mijn onderzoek naar helderziendheid gedurende vele jaren heb ik veranderingen geconstateerd in de energie van aura's van yogastudenten bij het beoefenen van asana's en pranayama, maar de allerbelangrijkste was wel bij *savasana* (het stilliggen

in volledige ontspanning, alsof je dood bent, na de yogaoefeningen). Het beoefenen van asana's activeert de *chakra's* en de *nadi's* (de energiekanaalen). Daardoor kan alles dat de energiestroom blokkeert worden verwijderd en kan de natuurlijke orde hersteld worden. Pranayama en *bandha's* (oefeningen om energie vast te houden) sturen energie omhoog in de *sushumna*, de centrale ruggengraat. *Nadi shodhan pranayama* (het beurtelings ademen door beide neusgaten) synchroniseert de activiteiten in beide hersenhelften, en vermindert de activiteit van de emoties. Tenslotte brengt *savasana* een toestand van trance teweeg waarin het ritme van de vibraties en de kloppingen van de aura in harmonie komen. Er ontstaan geen mentale beelden, hoewel deze wel kunnen worden opgepikt van hogere gebieden van bewustzijn. Dit alles geeft de yogi een gevoel van diepe ontspanning van lichaam en denkvermogen.

De laatste tijd is er veel gesproken over de effecten van psychedelische drugs, vooral marihuana, op het bewustzijn. Voorstanders van deze drug proberen aan te tonen dat gebruik een ontspanning met zich meebrengt die nodig is om dagelijkse stress te verlichten. Pseudo-yogi's en sommige religieuze sektes beweren dat het gebruik van dit middel essentieel is om je te verenigen met het goddelijke. Vanuit mijn eigen ervaring als psychiater en helderziende zou ik echter zeggen dat de waarheid duidelijk is: zulke speculaties zijn gebaseerd op luiheid en zwakte. Lees ook de op helderziendheid gestoelde waarnemingen van Dora Kunz, een vroegere president van de Theosophical Society in America (TSA), over mensen die alcohol en drugs gebruiken.

Mensen die niet in staat zijn om een spirituele discipline en beoefening te ontwikkelen zoeken altijd naar een gemakkelijker weg. Ik voeg workshops over ademhaling, hypnose, en dansen in trance bij deze categorie. Omdat leiders van dit soort cursussen oude yogi technieken uit hun context halen om in korte tijd snelle resultaten te kunnen boeken, zoals dat in de westerse cultuur gevraagd wordt, ontstaat bij de deelnemers een verslaving en een afhankelijkheid van de therapeut of leraar. Vooral wanneer de spirituele visie van de therapeut verward is, of te weinig ontwikkeld, is er meer risico dan voordeel bij het stimuleren van ABTn langs deze weg.

ABTn zijn heel behulpzaam in persoonlijke evolutie. Ze zijn echter nooit bedoeld geweest als een ontsnapping uit de problemen van de dagelijkse realiteit, zoals ze momenteel geworden zijn. Boeddhisme, yoga en andere spirituele scholen hebben nooit willen weglopen van de ontberingen in deze wereld, zoals ook kundalini niet opgewekt wordt in workshops van een weekend. Onafhankelijke, gecentreerde en toegewijde beoefening heeft altijd centraal gestaan bij spirituele groei. Het eens zijnde met Annie Besant zou mijn suggestie zijn om na te denken over de volgende vraag: *Als je de uitdagingen van de uiterlijke wereld niet aan kunt, kun je dan verwachten dat je de gevaren op het pad van innerlijke evolutie aan kunt?*

Uit: *Quest*, winter 2015
Vertaling: Peter le Poole