

NAUKOWA OCENA WYŻSZYCH STANÓW MEDITACYJNYCH

W stanie zwykłej świadomości na jawie umysł prędko przeskakuje od jednej myśli do drugiej. Jest w pewnym sensie rozrywany przez wiele różnych obrazów, hałasów, zapachów, etc. pochodzących ze świata zewnętrznego oraz przez liczne wspomnienia ze świata wewnętrznego. Prędkie rozbłyski myśli na ekranie *manasu* odbijają się na zapisie fal mózgowych (EEG) w postaci szybkich, nieregularnych wzorców gwałtownie zmieniających się fal. Są one nazywane „falami beta”. Fale alfa dla odmiany wskazują na spokojniejszy stan umysłu (odn. 5.). Myśli są swobodniejsze, mniej gorączkowe; zapis EEG jest bardziej regularny, rytmiczny i wolniejszy. Umysł jest względnie wyciszony i spokojny. Jednak nagły hałas lub rozbłysk światła przerwie rytm fal alfa.

EEG osoby przebywającej w stanie alfa powróci wtedy od razu do szybszej i bardziej nerwowej aktywności. W ten sposób aktywność alfa jest zatrzymywana przez hałas lub jaskrawe światło. Wewnętrzny spokój zostaje zakłócony a stan cichej obiektywności ulega zatraceniu. Moglibyśmy powiedzieć, iż znika oparcie w stosunkowo

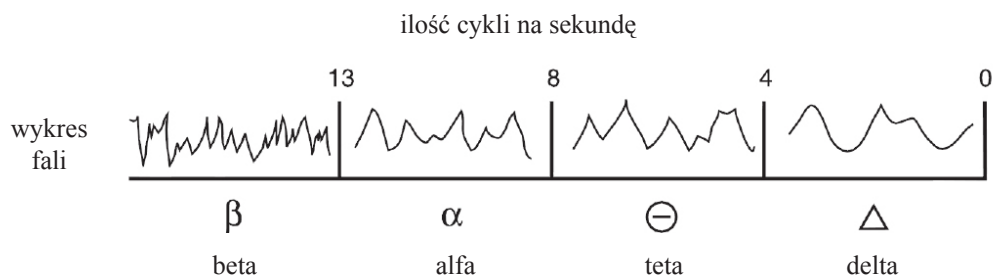
bardziej zaawansowanej świadomości i następuje osunięcie się z powrotem do świata trosk zwykłego poziomu świadomości oraz rozproszonego, niższego umysłu. Nie każdy dźwięk i rozbłysk światła nas zaskakuje. Jeżeli przesywający dźwięk jest powtarzany, umysł stopniowo się do niego przyzwyczaja. Na przykład, gdy regularnie powtarza się dźwięk dzwonu, rytm alfa „blokowany” jest tylko przez pierwsze kilka minut. Po tym czasie hałas staje się „przewidywalny” i rytm alfa może trwać niezakłócenie. „Blokowanie fal alfa” ustaje.

Okazuje się jednak, że osoby uprawiające medytację jogi i medytację zen, które praktykowały intensywnie przez kilka lat, porzucają ten standardowy wzorzec „blokowania fal alfa” w reakcji na niespodziewany bodziec. W jednym z badań, którym poddano medytujących zen, fale alfa były blokowane za każdym razem, gdy zapalało się światło²¹. Można by powiedzieć, iż „nie uczyli się oni ignorowania bodźca”. Choć ich umysł znajdował się w spokojnym stanie alfa, ich świadomość otaczającego świata była w pewnym sensie podwyższona. Medytacja zen uczy życia w terażniejszości. W ten sposób świat jest zawsze nowy i niepowtarzalny. Każdy dźwięk jest „nowym dźwiękiem”. Każde powtórzenie dźwięku przerywa rytm fal alfa, jak gdyby był to pierwszy raz. Tak oto w trakcie tego eksperymentu doświadczenie jednej chwili nie przyćmiewało żywotności chwili następnej. Nie pojawiło się żadne oczekiwanie przyszłości. Najwyraźniej każde zdarzenie doświadczone było jako unikalne w sposób, jaki przywodzi na myśl świeżą i otwartą niewinność dziecka.

Podobną otwartość na każde doznanie zmysłowe odnotowano u medytujących joginów. Jednak w ich przypadku zaobserwowano to w czasie, gdy nie siedzieli oni w medytacji. Ich reakcja blokowania fal alfa w reakcji na każdy bodziec, tak jak gdyby był nowy, występowała w stanie „normalnej świadomości na jawie”. Wydawali się oni przenosić swoje poczucie bezpośredniego doświadczenia i swoją zdolność do życia całkowicie w terażniejszości również poza sesję medytacyjną. Jednak w trakcie sesji medytacji ci rozwinięci jogini przedstawiali zupełnie inny obraz. W tym czasie nie było żadnej reakcji nawet na pierwszy hałas. Wyglądało to tak, jak gdyby w ogóle nie został on usłyszany. Wzorzec fal mózgowych w ogóle nie ulegał zakłóceniom. Nie było żadnego „blokowania”. Świat wrażeń sensorycznych wydawał się być całkowicie odcięty od świadomego doświadczenia. Faktycznie praktykowali oni „dobrowolną deprywację sensoryczną” (zwaną „*pratjahara*”), którą omówiliśmy już wcześniej. Dopływ bodźców sensorycznych został odcięty, aby umożliwić niezakłóconą eksplorację wewnętrznego świata i wzniesienie się do wyższego stanu świadomości²².

Niektórzy spośród medytujących zen wydawali się być zaangażowani bardziej w doświadczenie indywidualne. Z dwudziestu trzech praktykujących zen poddanych badaniu we wspomnianym eksperymencie trzech z nich, którzy posiadali najdłuższą praktykę (od dwudziestu jeden do czterdziestu lat), wykazało w zapisie EEG przewagę fal teta w miarę zbliżania się do końca sesji medytacji. Jak już wcześniej wspomnieliśmy, rytmy teta wydają się być powiązane ze stanem zadumy – wewnętrznej eksploracji, będącej ruchem w kierunku wyższych poziomów świadomości i integracji, powiązanych raczej ze światem wewnętrznych wyobrażeń niż ze światem słów. Ci trzej kapłani, którzy wykazali w badaniu zwiększoną częstotliwość fal teta, zostali również wskazani przez swoich mistrzów jako ci spośród członków grupy, którzy są najbardziej zaawansowani w praktyce medytacji²³.

Wygląda więc na to, że przejście od fal beta do fal alfa i dalej do fal teta na wykresie EEG może odpowiadać przechodzeniu na stopniowo coraz wyższe poziomy świadomości w trakcie medytacji. Umiejętność, jaką dysponują zaawansowani jogini, osiągnięcia i porzucania tych stanów umysłu wedle woli została zademonstrowana w badaniu ze Swamim Ramą dokonanym w Menninger Foundation. Podczas serii wstępnych sesji eksperymentował on z czytaniem fal mózgowych, ucząc się, jaki wzorzec fal powiązany był z każdym z poziomów świadomości, jakie opanował on podczas swojego treningu w Himalajach. Później był on w stanie na żądanie wywołać odpowiedni wzorzec fal EEG. „Podczas jednej z pięciominutowych sesji testowych, emitował przez siedemdziesiąt pięć procent czasu fale teta”. Następnie skomentował on, że doświadczał w tym czasie stanu „bardzo hałaśliwej” wewnętrznej przestrzeni,



w której odłożone były wszystkie te rzeczy, które chciał zrobić lub mógł zrobić, ale których nie zrobił, etc. Z punktu widzenia współczesnej psychologii powiedzielibyśmy, iż wkroczył on w taki stan umysłu, w którym „nieświadomość indywidualna” była dostępna dla jego świadomości²⁴.