

POLSKIE TOWARZYSTWO PSYCHOLOGII PROCESU  
STUDIUM PSYCHOTERAPII PSYCHOLOGII PROCESU

WOJCIECH PIERGA

PRACA NA POZIOMIE ESENCJI W PSYCHOLOGII PROCESU

PRACA DYPLOMOWA POD KIERUNKIEM

DR BOGNY SZYMKIEWICZ

WARSZAWA, LIPIEC 2019

## Spis Treści

1	Wstęp .....	3
2	Praca z procesem.....	5
2.1	Proces.....	5
2.2	Struktura procesu .....	5
2.3	Progi.....	6
2.4	Warstwy rzeczywistości .....	8
2.5	Figury senne i metakomunikator.....	11
2.6	Odmienne stany świadomości .....	14
3	Korzenie pracy z procesem.....	18
3.1	Psychologia głębi C.G. Junga.....	18
3.2	Taoizm .....	23
3.3	Mechanika kwantowa .....	25
4	Dawne tradycje.....	29
4.1	Szamanizm .....	30
4.2	Współczesne podróże szamańskie .....	46
4.3	Tradycje aborygenów – Czas Snu.....	58
4.4	Inne tradycje .....	60
5	Zachodnia psychologia.....	67
6	Praca na poziomie Esencji w Psychologii Procesu.....	80
6.1	Rozwój teorii związanej z poziomem Esencji .....	80
6.2	Znaczenie poszerzonego modelu.....	89
6.3	Rodzaje ćwiczeń.....	92
6.4	Praktyczna implementacja – analiza doświadczenia.....	100
7	Podsumowanie .....	105
8	Bibliografia.....	108
9	Materiały i strony internetowe.....	110

# 1 Wstęp

Jeszcze zanim rozpocząłem szkolenie dotyczące pracy z procesem, głębokie odmienne stany świadomości wzbudzały moje zainteresowanie. Miałem niejasne przeczucie ich potencjału. Pamiętam moje poruszenie nastolatka po obejrzeniu filmu „Odmienne stany świadomości” z 1980 r. w reżyserii Kena Russella. A jednak zanurzony głęboko w – użyję charakterystycznego dla psychologii procesu zwrotu – uzgodnionej rzeczywistości i przywiązany do niej, traktowałem tę historię w kategoriach baśni umieszczonej we współczesnych realiach, raczej mówiącą o naszych tęsknotach i lękach niż możliwościach.

Miałem bardzo mały kontakt z przejawami takich stanów – nie eksperymentowałem ze środkami psychoaktywnymi, nie miałem w swoim otoczeniu osób z doświadczeniami psychodelicznymi, nie znałem takich, które przeszły stany psychotyczne.

Zatem odmienne stany z mojego doświadczenia redukowały się do silnych stanów afektywnych, jak gniew, złość czy euforia oraz wpływu alkoholu na innych lub na mnie osobiście.

Stany odmienne, głębokie czy płytkie traktowałem jak całą resztę doświadczeń życiowych – wewnętrznych i społecznych. Zwracałem uwagę głównie na te, które bardziej wyróżniały się od innych.

Na szkoleniu z psychologii procesu objąłem je większą uwagą, poszerzając swoją definicję o subtelne stany odmienne. To mnie zaniekało i w naturalny sposób zacząłem obserwować siebie oraz wychwytywać jak najbardziej subtelne wahania nastroju.

W jednej z dyskusji na wykładzie usłyszałem, że odmienny stan świadomości jest potrzebny do przekroczenia progu, co mnie fundamentalnie poruszyło. Sytuacja jest bardziej złożona, bowiem są takie progi, gdzie nie jest to niezbędny czynnik. Jednak to zdanie wtedy dla mnie – początkującego adepta pracy z procesem, ale też osoby z dużą potrzebą obecności metakomunikatora i ograniczania możliwości wejścia w stany niepozwalające na utrzymanie kontroli – było zaskakującym odkryciem odwracającym hierarchię wartości. Ponieważ moim głównym

wewnętrznym postulatem był rozwój, dodatkowo wzbudziło to moje zaciekawienie tymi stanami.

Szalenie satysfakcjonujące były dla mnie próby zanurzania się w głębsze stany odmienne za pomocą ćwiczeń mających na celu kontakt z umysłem procesowym. Możliwość tak szybkiego przełączenia się na inną perspektywę postrzegania, percepcję analizowanego problemu i dystansowanie się od części siebie głęboko dotkniętych danym problemem spowodowały, że rzuciłem się w wir poszukiwań rozlicznych doświadczeń w tym obszarze.

Brałem udział w różnorodnych warsztatach rozwojowych i szkoleniowych, medytowałem, rozwijałem swoją wrażliwość energetyczną oraz emocjonalną, odważnie stawiałem się na różnych progach, również tych wzmacnianych społecznie, i eksplorowałem przestrzenie za nimi.

Suma tych doświadczeń spowodowała, że osobiście mam odczucie, iż dla wielu z nas możliwość bezpiecznego doświadczania głębszych stanów odmiennych mogłaby pomóc w rozwiązywaniu tych trudności, których nie można zaadresować w uzgodnionej rzeczywistości. Jest to pewna specyficzna forma pracy wewnętrznej, będąca nie zastępstwem pracy z inną osobą mogącą wspierać naszego metakomunikatora, ale samodzielnym, silnym i skutecznym narzędziem eksploracji własnej psyche. Narzędziem na tyle subiektywnym, że musi być realizowane samodzielnie – choć najlepiej pod opieką osób, które mają odpowiednią praktykę w złożonych doświadczeniach wewnętrznych, a do tego wiedzę i wsparcie przekazu jakiejś tradycji czy szkoły.

W niniejszej pracy chciałbym dokonać:

- bardziej szczegółowej analizy tradycji szamańskich oraz stosowanych tam narzędzi, które obejmują wchodzenie w głębokie stany odmienne oraz zastanowić się nad ich celem i skutecznością,
- bardzo krótkiego przeglądu innych tradycji niepsychologicznych korzystających z doświadczeń odmiennych stanów świadomości z różnych stron świata, które współcześnie budzą zaciekawienie świata zachodniego,
- rekapitulacji stosunku do głębokich stanów odmiennych i ich wykorzystania w zachodniej kulturze oraz psychologii,

- a także przede wszystkim analizy modelu rzeczywistości proponowanego przez pracę z procesem i narzędzi używanych do kontaktowania się z najgłębszym jej poziomem, nazywanym poziomem esencji.

## 2 Praca z procesem

Praca z procesem albo psychologia zorientowana na proces to koncepcja opisu rzeczywistości i pracy z doświadczeniem zaproponowana przez Arnolda Mindella w latach osiemdziesiątych XX wieku. Przez cały czas ewoluuje ona oraz rozwija się zarówno w obszarze teorii, jak i praktyki. Lata doświadczeń i weryfikacji powstających koncepcji wpływały na poszerzanie pierwotnych pojęć oraz powstawanie nowych idei.

### 2.1 Proces

Kluczowym pojęciem, które znajduje się również w nazwie szkoły, jest proces. To trudne do krótkiego zdefiniowania pojęcie wywodzące się z założenia, że świat i rzeczywistość są w wiecznym ruchu, wszystko podlega nieustającej przemianie. Proces jest aspektem tego ruchu i przeciwieństwem stanu, który jest mocno zakorzeniony w zachodnim sposobie myślenia. W tym rozumieniu pojęcie „procesu” odnosi się przede wszystkim do przepływu doświadczenia. Myślenie procesowe jest bliższe np. wschodniemu sposobowi odbioru rzeczywistości, myśleniu taoistycznemu, patrzeniu na stany jako jedynie chwilowe klatki dziejącej się zmiany. Praktyka pracy z procesem, korzystając z różnorodnych narzędzi, ale głównie przez obserwację i amplifikację sygnałów, próbuje rozpoznać chwilową naturę, kierunek, jakość zmiany dla danej osoby, sytuacji czy chwili. Przywołując ponownie analogię do myśli taoistycznej, można przyrównać badanie aktualnego momentu przepływu do korzystania z Księgi Przemian I-Cing, starożytnego podręcznika pozwalającego za pomocą losowania na badanie aktualnej fazy przemiany, co w praktyce miało pomóc np. w podjęciu ważnej dla losującego decyzji.

### 2.2 Struktura procesu

Analogicznie do struktury losowania w I-Cing, gdzie na jego końcu powstaje heksagram z liniami zmiennymi pokazujący punkt obecny i kierunek zmiany,

struktura procesu wskazuje kierunek od terażniejszości, mocno powiązanej z przeszłością, do przyszłości.

Stan wyjściowy jest opisywany przez proces pierwotny, czyli wszystkie zjawiska, przeżycia i postawy, z którym się utożsamiamy. To może dotyczyć jednostki, pary, rodziny, a nawet grupy lub całego społeczeństwa. Proces pierwotny jest nam bliski, dużo o nim wiemy, utożsamiamy się z nim, łatwo nam przyznać, że to moje czy nasze, tacy jesteśmy. Bardzo często bywamy dość świadomi tych procesów.

Kierunek docelowy przemiany pokazuje proces wtórny – to, co się przytrafia, nie jest chciane albo subiektywnie nie jest możliwe, unikane, ignorowane, niezauważane, nieuświadamiane. A jednak nie możemy się tego pozbyć, jest powtarzalnie obecne w naszym procesie w postaci zdarzeń, trudności relacyjnych, symptomów bądź snów. A praca mająca ułatwić podążenie za procesem polega na zauważeniu przejawiającego się procesu wtórnego i pomocy w jego świadomym doświadczeniu aż po finalne jego zintegrowanie.

*Struktura procesu jest wynikiem ciągłej konfrontacji natury procesu z naturą człowieka. Proces, obserwowany i uświadamiany poprzez ludzki aparat psychiczny, ulega jego strukturze, co nie znaczy, że się tej strukturze poddaje. Porównanie do procesu, do zmienności formy, eksponuje naszą tożsamość i prezentuje nas jako stworzenia posiadające pewną strukturę osobowości, skłonność do wyróżniania siebie ze środowiska, definiowania rzeczywistości w kategoriach stanów, w wymiarze dobra i zła, własnej woli, własnych interesów. A przecież jesteśmy także tym, od czego się odcinamy – poprzez takie, a nie inne rozumienie siebie – procesem, śniącym ciałem, przejawem niewypowiedzianej tajemnicy i wielkiej jedności tao<sup>1</sup>.*

## 2.3 Progi

Przestrzeń oddzielająca proces pierwotny od wtórnego jest nazywana progiem. Jest to miejsce specyficznego, złożonego doświadczenia – czasem bardzo wyraźnego, niekomfortowego lub wręcz bolesnego, czasem tak efemerycznego jak przelotna mgiełka czy muśnięcie wiatru. Niezależnie od stopnia siły jego percepcji i

---

<sup>1</sup> Duda M., *Tao i psychologia zorientowana na proces* [w:] *Psychologia Procesu. Teoria i praktyka*, pod red. nauk. B. Szymkiewicz, Eneteia, Warszawa 2013, s. 20.

uświadomienia wywołuje on najczęściej wycofanie się do przestrzeni procesu pierwotnego, pozostanie w granicach swojej dotychczasowej tożsamości.

Próg to granica identyfikacji, miejsce dzielące znane od nieznanego. To przestrzeń, gdzie pojawia się opór przeciw zmianie. Jego zadaniem jest obrona tożsamości, istniejącej organizacji psychiki. Sytuację komplikuje nakładanie się progów osobistych na progi rodziny, grup, do których należymy i społeczeństwa, w którym żyjemy.

*Przekonania progowe nie zawsze są świadome i nie zawsze się nawet z nimi zgadzamy. Jednocześnie działają jak straż graniczna, systematycznie kontrolująca, które doświadczenia mogą przekroczyć próg i zmieścić się w obszarze tożsamości, a które pozostaną na zewnątrz. Przekonania te powstają w procesie socjalizacji i zawierają w sobie normy i wartości kultury, w której wyrastamy, oraz bardziej indywidualne wzorce, wdrażane nam przez najbliższe otoczenie. Za progiem znajdują się w każdym momencie te doświadczenia, które nie spełniają kryteriów akceptowanej przez nas tożsamości<sup>2</sup>.*

Z drugiej strony dobija się proces wtórny, przejawia w nieuświadomionych podwójnych sygnałach, wraca, „przeszkadzając” procesowi pierwotnemu w jednostronnym traktowaniu sytuacji. Czasem jesteśmy poniekąd zmuszeni przez sytuację do przekroczenia progu, a czasami to nasza ciekawość i odwaga wygrywa z obawą i oporami.

*Zarówno w życiu, jak i w bajkach można przekraczać progi na dwa podstawowe sposoby. Albo jest się wrzuconym w nieznaną w wyniku splotu okoliczności, niezależnie od woli, albo idąc za wezwaniem, człowiek (bohater opowieści) świadomie decyduje się na wejście w nieznaną. W bajkach, aby świadomie wkroczyć w nieznaną przestrzeń, trzeba spotkać mądrego doradcę, poznać zaklęcie, pokonać albo przekonać strażnika. Przytomne wchodzenie w nieznaną wymaga odwagi, determinacji, a niekiedy opanowania specjalnych umiejętności. Świadome doświadczenie progu może więc być czasem nauki, ale też czasem walki. Przejście progu tożsamości to przekroczenie granic swoich dotychczasowych możliwości. Podróże poza własne ograniczenia zawsze*

---

<sup>2</sup> Szymkiewicz B., *Zranione stany świadomości*, Eneteia, Warszawa 2006, s.66.

*zmieniają podłoża. Otwierają zupełnie nową perspektywę na znany dotąd świat<sup>3</sup>.*

Praca z progiem, następująca w jego następstwie integracja procesów wtórnych i pojawiające się poszerzone pole objęte świadomością oraz powstająca przez to zmiana tożsamości są jednymi z kluczowych zagadnień pracy z procesem. Przez lata pojawiały się nowe pomysły, jak to robić skuteczniej i trwale, coraz bogatsze i głębsze techniki pracy, ale też koncepcje poszerzające sposób patrzenia na progi, a także samą konieczność ich przekraczania dla integracji wtórnego materiału, a nawet struktury rzeczywistości.

## **2.4 Warstwy rzeczywistości**

Pod koniec lat dziewięćdziesiątych Mindell inspirowany koncepcjami fizyki kwantowej zaproponował trójwarstwowy model rzeczywistości, którego istotą jest istnienie wzajemnie się przenikających trzech obszarów nieposiadających wyraźnych granic.

Obszarem, z którym najczęściej się utożsamiamy, jest poziom uzgodnionej rzeczywistości (UR). Na tym poziomie dzieją się zjawiska, których nie poddajemy w wątpliwość i które uznajemy za realne. Łatwo je opisać. Nasz język potrafi je dość sprawnie oddać, są namacalne, materialne, obiektywne. W zachodnim myśleniu często próbuje się w ramach ciągle panującej myśli kartezjańskiej zredukować rzeczywistość do tego poziomu i marginalizować wszelkie doświadczenia spoza tej warstwy. To tu mają miejsce doświadczenia empiryczne, naukowe potwierdzenie, powtarzalne eksperymenty, mechanistyczny opis zjawisk. Tutaj możemy spokojnie pozwolić sobie na działanie nawykowe, czas jest linearny, przestrzeń trójwymiarowa, a zdarzenia są powiązane łańcuchem przyczynowo-skutkowym. To w tej warstwie osadzone są normy, style komunikacji, współdzielone wzorce zachowania i konwencje, zdrowy rozsądek oraz rangi i hierarchie – a w każdym razie te ich aspekty, które mają status „faktów”.

*Uzgodniona rzeczywistość jest bardzo istotnym obszarem: potrzebujemy faktów, konkretów, zrealizowanych zadań. Ale jednak zapominamy o głębszych*

---

<sup>3</sup> Duda M., *Praca z progiem. Chwila przed końcem świata*. [w:] *Psychologia Procesu. Teoria i praktyka*, pod red. nauk. B. Szymkiewicz, Eneteia, Warszawa 2013, s. 111.



*poziomach doświadczenia, życie staje się płaskie, a pewne problemy mogą się wydawać nierozwiązywalne. Przejście do innych wymiarów, innych poziomów percepcji otwiera możliwości, które dla racjonalnego umysłu w uzgodnionej rzeczywistości nie byłyby dostępne<sup>4</sup>.*

Poziomem leżącym poniżej uzgodnionej rzeczywistości jest kraina snów. Już sama nazwa wskazuje na zmianę optyki – reguły uzgodnionej rzeczywistości nie działają jednoznacznie, granice stają się rozmyte, doświadczenia przestają być tak bardzo konkretne, wyraziste i namacalne. Sygnały są nie tak trwałe, trudno je opisać, a nawet zapamiętać, nie dają się skutecznie zamknąć w słowach. Potrzebujemy innego rodzaju uwagi, żeby je skutecznie czytać. Często chwytamy się odmiennego rodzaju opisu odwołującego się do symboli, alegorii, metafor, poezji, odczuć, wyrażania się językiem kolorów czy dźwięków. Całość jest niezwykle subiektywna i właściwie niemożliwa do pełnego przekazania innej osobie.

*Dobrym przykładem zjawisk z tego poziomu są marzenia senne. Na tym poziomie podział na podmiot i przedmiot nie jest jeszcze oczywisty — we śnie mogę jednocześnie być i nie być sobą. Tu mieszczą się subiektywne odczucia płynące z ciała, doświadczane stany emocjonalne, fantazje i wizje. Sygnały, które do nas docierają, są mniej trwałe, często trudno uchwytne, wymykają się opisowi i pamięci, umykają w sferę nierozróżnialnego<sup>5</sup>.*

*W snach i krainie snów jesteś zarówno sobą, jak i innymi ludźmi. W krainie snów role są nielocalne (oznacza to, że są obecne wszędzie we wszechświecie w każdym momencie). Dlatego w krainie snów rangi nie mają już bezwzględnego znaczenia. Ustalone w UR rangi tutaj stają się wymienne, całkowicie względne i chwilowe, prawie nieistotne. Używając świadomości zauważamy, że to, co wydaje się być realnymi ludźmi i faktami w codziennej rzeczywistości, na poziomie snu jest duchami czasu, rolami i postaciami ze snu. Poprzez odgrywanie tych ról i zamianę ról, tło codziennej rzeczywistości staje się zrozumiałe<sup>6</sup>.*

<sup>4</sup> Szymkiewicz B., *Rozwój psychologii procesu* [w:] *Psychologia Procesu. Teoria i praktyka*, pod red. nauk. B. Szymkiewicz, Eneteia, Warszawa 2013, s. 63.

<sup>5</sup> Szymkiewicz B., *Rozwój psychologii procesu* [w:] *Psychologia Procesu. Teoria i praktyka*, pod red. nauk. B. Szymkiewicz, Eneteia, Warszawa 2013, s. 62.

<sup>6</sup> Mindell A.A., *Głęboka Demokracja pojęcia i koncepcje*, <https://amy-mindell.squarespace.com/polish>.

Najniższym i podstawowym poziomem rzeczywistości jest śnienie, nazywane też poziomem esencji albo Sentient. To najbardziej tajemniczy obszar zjawisk, trudnych do objęcia percepcją i świadomością. Z jednej strony odnosi się do realnych doświadczeń ludzkich, choć często utożsamianych z mistyką, z drugiej sięga do głęboko niedualnego doświadczenia, trudnego do opisanie komuś, kto tego nie doznał. Jest to poziom tożsamy z duchowymi pojęciami dawnych tradycji, takich jak Tao, którego nie można wyrazić słowami, aborygeńskie Śnienie, Duch Święty, Wielki Duch, Brahman, Absolut czy Natura.

Tu mieści się pełnia, potencjalność, a na granicy z krainą snów flirty i tendencje, zanim jeszcze się wyodrębnią w formie wyraźnych wzorców. Jest to obszar poczuć (sentient) – ledwie odczuwalnego doświadczenia zauważanego na granicach świadomości przed ich pełną percepcją. Są one bardzo ulotne i trudne do uchwycenia. Mają charakter raczej subtelnego dążenia do czegoś niż jego pojawienia się. W tym miejscu możliwe są zjawiska niemożliwe w UR – nielokalność, niepodzielenie, integracja przeciwieństw, wyjście poza przestrzeń i czas.

*Doświadczenie tego obszaru przenosi nas poza świat dualności, w głęboki, wieczny czy też kosmiczny aspekt nas samych, którego doświadczamy szalenie rzadko, na przykład w trakcie głębokiej medytacji, stanów ekstatycznych, w bliskości śmierci, a czasem za pośrednictwem narkotyków lub innych środków uzależniających<sup>7</sup>.*

Co istotne, jest to bazowa warstwa, gdzie jako pierwszy pojawia się zaczątek dużo bardziej wyodrębnionych i zorganizowanych wzorów, przejawiających się w pozostałych dwóch warstwach rzeczywistości.

*Doznania w niej zawarte to ziarno, czy też jądro doświadczenia, z którego wyrastają potem obszary uzgodnionej rzeczywistości i krainy snów<sup>8</sup>.*

Kluczowe, aby nie utknąć w żadnym z tych poziomów, nawet jeśli doświadczenia na którymś z nich są szczególnie atrakcyjne i pociągające, tworzą wrażenie

---

<sup>7</sup> Mindell A., *Najnowsze osiągnięcia teorii procesu*, 2002, <https://amy-mindell.squarespace.com/polish>.

<sup>8</sup> Mindell A., *Najnowsze osiągnięcia teorii procesu*, 2002, <https://amy-mindell.squarespace.com/polish>.

osiągnięcia specjalnego poziomu świadomości albo na odwrót: dają poczucie stabilizacji, bezpieczeństwa i konkretności, którego można się mocno trzymać. Jednoczesne lub naprzemienne podążanie za doświadczeniem na każdym z trzech poziomów tworzy szansę na całościowy kontakt z procesem opisywanym tak barwnymi określeniami, jak: życie śniącym ciałem, śnienie na jawie, bycie w przepływie, przejrzysta świadomość czy też życie w kontakcie z tao.

## 2.5 Figury senne i metakomunikator

Skoro rzeczywistość składa się z różnorodnych procesów, które objawiają się w sygnałach i komunikacji, zatem ktoś musi tego doznawać, utożsamiać się z tym lub odcinać od doświadczeń, nadawać i odbierać komunikację, obserwować sygnały. Kto jest podmiotem doświadczenia?

*Zachodnia tradycja psychologiczna wyróżnia istnienie kategorii Ja albo ego. Jest to centrum świadomości tworzące w miarę trwałą i stabilną strukturę odrębną od reszty rzeczywistości. Ja tworzy filtr oddzielający doświadczenia moje, które są ważne i wywołują emocjonalne zaangażowanie, od nie moich. Jung korzystał ze swojej teorii kompleksu („grupy treści psychicznych, które [...] funkcjonują samodzielnie i autonomicznie, <<czyli mają szczególny byt w ciemnej sferze nieświadomości i tkwiąc w niej, mogą w każdej chwili hamować lub popierać osiągnięcia świadomości>>), aby zdefiniować Ja jako rodzaj kompleksu, najważniejszego, ulubionego, będącego w centrum uwagi i stanowiąc jego niezbędny element. W ramach Ja istnieje pamięć, ciąg wspomnień, postrzeganie swojego istnienia i granic”<sup>9</sup>.*

William James wprowadził podział na Ja podmiotowe – interpretujące doświadczenie z subiektywnego punktu widzenia – i Ja przedmiotowe – będące sumą wszystkiego, co można nazwać moim: ciało, psychika, rodzina, dom, historia itd. Ten sposób myślenia stał się w zachodniej tradycji psychologicznej podstawowym sposobem rozumienia zjawiska świadomości i postrzegania. W myśleniu psychologii procesu Ja jest bardziej produktem percepcji niż jego twórcą.

*Zgodnie z koncepcją Mindella, Ja (ego) jest raczej produktem niż źródłem percepcji. Jako produkt pomaga nam percepcję organizować, co nie znaczy, że*

<sup>9</sup> Jacobi J., *Psychologia C.G.Junga*, Wydawnictwo Szafa, Warszawa 2001, s. 56.

*dostarcza doświadczeń. Doświadczenia pojawiają się niezależnie od naszych intencji i kontroli. Jednak to, czemu przydajemy ważność, a także to, jak owe doświadczenia rozumiemy i interpretujemy, zależne jest od działającego w danym momencie „organizatora”, a więc tego, co w danym momencie stanowi nasze Ja<sup>10</sup>.*

Zgodnie z rozdziałem 2 wszystkie doświadczenia, z którymi się identyfikujemy i opisujemy jako „ja” lub „moje”, nazywamy procesem pierwotnym. To tworzy granice naszej tożsamości, ale w tym postrzeganiu mamy do czynienia ze strukturą, która z jednej strony zbudowana jest na przeszłości i pamięci byłych zdarzeń, ale z drugiej związana też z tym, co się wydarza teraz i niekoniecznie upierająca się przy zachowaniu niezmiennego kształtu. Jako proces ma wbudowaną zmienność w swoją naturę. Na drugim krańcu leżą te doświadczenia, z którymi się nie identyfikujemy: proces wtórny. Nie jest to struktura zerojedynkowa, lecz pewne kontinuum, gdzie doświadczenia opisujemy jako bardziej pierwotne lub bardziej wtórne. W biegnącym czasie, w ramach potoku doświadczeń, przełączamy się do naszych kolejnych chwilowych tożsamości, które w danej sytuacji grają główną rolę. Ponieważ bywają one złożonymi strukturami, z własnymi systemami przekonań, w psychologii procesu są nazywane figurami sennymi, na podobieństwo postaci z naszych snów. Mają one swoje historie, pozycje i rangi. W danym momencie może się jednocześnie uaktywniać wiele z nich. Zresztą wiele figur ma swoje komplementarne odpowiedniki i lubią się one pojawiać w parach, czasem np. tocząc ze sobą spór, który tworzy konflikt wewnętrzny – bywa, że odzwierciedlony przez analogiczny konflikt między nami a innymi osobami. Pewne postacie pojawiają się na krótko, czasem jednorazowo, inne wracają regularnie na scenę, w identycznej lub zmodyfikowanej formie. Taki model wielu podosobowości w różnych formułach jest często używany w licznych koncepcjach psychologicznych i szkołach psychoterapeutycznych.

Postrzeganie rzeczywistości z pozycji figury sennej zabarwia percepcję jej systemem przekonań. Ale oprócz takiej perspektywy jest jeszcze możliwość metapozycji albo obecności metakomunikatora, który bezstronnie obserwuje sytuację bez nadawania jej dodatkowych znaczeń i emocjonalnych reakcji dzięki

---

<sup>10</sup> Szymkiewicz B., *Zranione stany świadomości*, Eneteia, Warszawa 2006, s.64.

temu, że potrafi utożsamić się z dowolnym procesem i od wszystkich zdystansować.

*Istnieje rodzaj „bezstronnego świadka”, metakomunikator, który, gdy człowiek jest świadomy, może obserwować zarówno procesy pierwotne, jak i wtórne. Jest on w stanie patrzeć na nie z dystansu, jak gdyby ze szczytu góry, i z tej pozycji komunikować o swoich wrażeniach i wglądach<sup>11</sup>.*

Osoba zdolna do metakomunikacji ma możliwość opowiadania o swoim doświadczeniu niezależnie od tego, co ją spotyka. Z drugiej strony bywa, że zdolność metakomunikacji jest bardzo ograniczona. Wtedy taka osoba jest bardzo zanurzona w doświadczeniu, bez możliwości opowiedzenia, co się wydarza.

*Zdolność do metakomunikacji nie jest jednak tak oczywista, jak bylibyśmy skłonni uważać. Często wydaje nam się, że rozmawiamy z kimś, kto przytomnie obserwuje swoje doświadczenie, i nie możemy zrozumieć, jak to się dzieje, że nie widzi i nie słyszy tego, co wydaje się zupełnie oczywiste. Stwierdzamy: „Mówisz podniesionym głosem, widocznie jesteś zdenerwowany”, a on odpowiada jeszcze głośniej: „Wcale nie krzyczę!!!”. I rzeczywiście – on nie wie, że krzyczy, i nie ma nikogo przytomnego, kto byłby w stanie to zauważyć<sup>12</sup>.*

Trzeba też być ostrożnym w autoocenie, czy dana obserwacja pochodzi od naszego metakomunikatora, czy też od jednej z figur sennych, która przyjmując podobną do metakomunikatora obserwującą pozycję, dodaje jednocześnie swoją opinię, próbując narzucić dominującą postawę w danej sytuacji.

*Bywa, że odcinamy się od pewnego rodzaju doświadczeń i patrzymy na nie krytycznie. Choć mamy wtedy do nich dystans, nie jest to bezstronna obserwacja. Mindell proponuje, by w praktyce pracy nad sobą nie zapominać o pytaniu „kto obserwuje?”. Czy jest to bezstronny obserwator, czy może krytyk lub inna wewnętrzna postać, która pod pozorem przyjmowania metapozycji chce narzucić swój punkt widzenia?<sup>13</sup>*

<sup>11</sup> Mindell Arnold, *Praca nad samym sobą*, Nuit Magique, Warszawa, 1995, s.27

<sup>12</sup> Szymkiewicz B., *Zranione stany świadomości*, Eneteia, Warszawa, 2006, s.80

<sup>13</sup> Szymkiewicz B., *Zranione stany świadomości*, Eneteia, Warszawa 2006, s.80.

## 2.6 Odmienne stany świadomości

Mimo że wydaje się, iż w zwykłej rozmowie i potocznym rozumieniu łatwo możemy opisać, czy znajdujemy się w zwykłym, normalnym stanie świadomości, czy też w stanie odmiennym, próby utworzenia precyzyjnej definicji okazały się trudne. Zapewne dlatego, że niełatwe jest uzgodnienie definicji terminu „świadomość”, a do tego dochodzi dodatkowa komplikacja w kategoryzacji, co jest normalne, bo podlega to nie tylko normom kulturowym, ale też komplikującej sprawę indywidualnej percepcji i subiektywnej ocenie.

*Normalny stan świadomości „Dyzia Marzyciela” jest zapewne inny od stanu normalnego dla „Zosi Samosi”, podobnie jak stan normalny dla Kłapouchego jest prawdopodobnie inny od porządku, organizacji i sposobu przetwarzania doświadczeń w wewnętrznym świecie Kubusia Puchatka<sup>14</sup>.*

Więcej na temat definicji normalnych i odmiennych stanów świadomości w zachodniej psychologii piszę w rozdziale dotyczącym odmiennych stanów świadomości w zachodnich nurtach psychoterapeutycznych. Tutaj skupię się na podejściu do tego tematu w psychologii procesu.

W rozumieniu psychologii procesu normalnym stanem świadomości jest taki, z którym dana osoba się identyfikuje na co dzień i uznaje za typowy. Bardzo często bycie w kontakcie z uzgodnioną rzeczywistością jest kluczowym kryterium normalnego stanu świadomości: możemy bez problemu orientować się w realiach codziennej rzeczywistości, możemy dobrze się komunikować werbalnie i niewerbalnie, a współdzielone normy i reguły są taktowane jako prawda o świecie, co pozwala nam się z tym wszystkim identyfikować.

W odniesieniu do definicji procesu normalny stan świadomości jest powiązany z procesem pierwotnym i aktualną identyfikacją, a także wyznaczony przez nie. Natomiast jeśli z jakiegokolwiek powodu centrum postrzegania wyjdzie poza te granice, wtedy doświadczamy odmiennego stanu świadomości. Stanem tym jest dowolny stan odmienny od normalnego. Centrum uwagi jest wtedy powiązane z procesem wtórnym, doświadczamy obszaru za progiem, przebywamy w krainie

---

<sup>14</sup> Szymkiewicz B., *Zranione stany świadomości*, Eneteia, Warszawa 2006, s.87.

snów lub na poziomie esencji. W tej kategorii doznań leżeć będą mocno odczuwane doświadczenia bardzo różne od tych zwyczajnych.

*Będą więc do nich należeć nocne sny, stany hipnotyczne, narkotyczne, alkoholowe, stany związane z silnymi emocjami, takimi jak wściekłość, panika, depresja czy euforia oraz stany wywołane przez medytację<sup>15</sup>.*

Ale też czasem stany te są bardzo subtelne, przelotne, marginalizowane w opisie czy wręcz przeoczone. Być może dlatego, że nie tylko nie mają mocnych objawów, lecz dotykają nas dużo częściej, niż byśmy się tego spodziewali.

*W podręczniku dotyczącym technik pracy ze śpiączką Amy Mindell (1999) wymienia przykłady wielu sytuacji, w których nasz stan świadomości ulega jakościowej zmianie: kiedy się zamyślimy, gdy nasza uwaga odpływa w nieznane rejony, kiedy jesteśmy bardzo zmęczeni lub pogrążeni w medytacji, ale także gdy zachwycamy się nowym psem, w czasie pełnego pasji uścisku czy seksualnego podniecenia, w ataku wściekłości czy kiedy jesteśmy zakochani. Jednak zwykle „nie przypisujemy żadnej wartości tym powszechnym formom zmienionych stanów świadomości. Nauczyliśmy się odsuwać je na bok. Mówimy: «Nic się nie stało», «Po prostu się zamyśliłam» czy «Byłam po prostu zdenerwowana», kiedy próbujemy wyjaśnić nasze wyjątkowe i niezwykle zachowania czy reakcje”<sup>16</sup>.*

W przestrzeni społecznej – mocno oddziałującej również na indywidualną percepcję i ocenę – stany ekstremalne zwracają na siebie uwagę. Zdarza się, że rozpoznanie, dlaczego pewne wybrane stany odmienne wywołują większe społeczne odrzucenie i niepokój niż inne, jest czasem trudne do sensownego rozstrzygnięcia.

*Niektóre odmienne stany świadomości są w pewien pokrętny sposób przez daną kulturę akceptowane czy też tolerowane, jednak stany ekstremalne spotykają się już ze zdecydowanym odrzuceniem, obawą i potępieniem. Termin „stany ekstremalne” jest określeniem względnym i w różnych kulturach będzie miał różne znaczenia. W niektórych społecznościach utożsamianie się z Bogiem nie jest uważane za coś niezwykłego, w innych natomiast może być powodem*

<sup>15</sup> Teodorczyk T., *Mindell i Jung. Reedycje i inspiracje*, Eneteia, Warszawa 2016, s.135.

<sup>16</sup> Szymkiewicz B., *Zranione stany świadomości*, Eneteia, Warszawa, 2006, s.91.

*zamknięcia osoby w szpitalu psychiatrycznym. W pewnych rejonach Brazylii, gdy sąsiad przychodzi do sąsiada i mówi mu, że właśnie widział za oknem latającą krowę, pada pytanie: „A jakiego była koloru?”<sup>17</sup>.*

Medyczny model panujący od dawna w zachodniej kulturze patologizuje szereg z tych stanów. Do języka potocznego łatwo weszły dawne medyczne określenia: szaleństwo, obłąkanie, obłąd, niepoczytalność, paranoja, pomieszanie zmysłów, nerwica, histeria, mania czy psychoza. Szczególnie niepokojące są takie stany przedłużające się w czasie, co wywołuje potrzebę natychmiastowej właściwej diagnozy choroby oraz próby jej skutecznego leczenia. W przypadku braku postępów w leczeniu powszechnym zinstytucjonalizowanym sposobem radzenia sobie z tym problemem jest izolacja osób dotkniętych takimi stanami.

W psychologii procesu – zgodnie z postulatem, że każdy proces jest ważny i niesie istotną informację – odbiór takich stanów jest raczej zabarwiony zaciekawieniem oraz chęcią znalezienia ich sensu. Zamiast lęku przed nimi i związanej z tym pierwszoplanowej potrzeby ich zatrzymania oraz braku zgody na ich powrót, raczej obecna jest postawa, aby rozpoznanie i dopełnienie procesu próbującego się w taki sposób objawić mogły pomóc zrozumieć ukryte oraz nierozpoznane części całościowego systemu informacji i dzięki temu przywrócić równowagę i złagodzić dolegliwości symptomów tego stanu.

*W teorii psychologii zorientowanej na proces określenie „psychotyczny” oznacza po prostu „niezwykły”, a w definicji stanów ekstremalnych zwraca się uwagę na:*

- *zależność definicji tych stanów od kultury,*
- *niechęć i obawę głównego nurtu kultury wobec tego typu stanów,*
- *przedłużony czas trwania odmiennego stanu świadomości i niemożność wyjścia z niego,*
- *brak metakomunikatora i pętli oddźwięku w trakcie trwania tego stanu<sup>18</sup>.*

Stopień obecności lub nieobecności metakomunikatora oraz sposób działania czy też kompletny brak pętli oddźwięku są bardzo istotnymi czynnikami wskazującymi na głębokość odmiennego stanu. Im stan jest głębszy, tym mniejsza jest możliwość

---

<sup>17</sup> Teodorczyk T., *Mindell i Jung. Reedyce i inspiracje*, Eneteia, Warszawa 2016, s.137.

<sup>18</sup> Teodorczyk T., *Mindell i Jung. Reedyce i inspiracje*, Eneteia, Warszawa 2016, s.138.



metakomunikacji oraz tym bardziej zaburzona możliwość bycia w interakcji z zewnętrznymi bodźcami.

*Mindell klasyfikuje transy ze względu na łatwość i szybkość reagowania na bodźce zewnętrzne (Mindell, 1994):*

- *Ćwiertrans charakteryzuje się tym, że nasza reakcja na zewnętrzne bodźce jest nieco spóźniona lub też trochę niezwiązana z bodźcem, na przykład w zamyśleniu lub kiedy przebywamy wśród ludzi, z którymi być nie chcemy.*
- *Półtrans to stan, w którym nasza reakcja na zewnętrzne bodźce jest bardzo wyraźnie opóźniona lub prawie bez związku, choć nadal istnieje poczucie kontaktu z tym, co dzieje się na zewnątrz – na przykład kiedy jesteśmy pochłonięci twórczą pracą.*
- *Trzy czwarte transu to sytuacja, która może się pojawiać na granicy śpiączki czy też na granicy snu i czuwania, kiedy zwykły kontakt jest utrudniony lub prawie niemożliwy.*
- *Trans lub śpiączka to stan, w którym nie zauważa się zwykłych reakcji na jakiegokolwiek bodźce docierające z zewnątrz<sup>19</sup>.*

Użyte słowo „trans” odnosi się do francuskiego *transe* (śmierć, przerażenie) i wcześniejszego łacińskiego *transire* (przechodzić, przekroczyć, przemijać) oraz współczesnego znaczenia stanu niepełnej świadomości w ekstazie lub oszołomieniu. W tym rozumieniu chodzi o doświadczenia istniejące pomiędzy uzgodnioną rzeczywistością a innymi warstwami rzeczywistości, w rozkroku między świadomym i nieświadomym, w zawieszeniu i niedopełnieniu, i przez to często w rytmicznej powtarzalności odbijania się od granic uzgodnionej rzeczywistości oraz czegoś znaczącego, ale niedającego się jeszcze rozpoznać ani objąć.

Dla odróżnienia od ekstremalnych stanów, które dopadają nas czasem z zaskoczenia, bez naszej intencji i zgody naszego procesu pierwotnego, w dalszej części tej pracy głębokimi odmiennymi stanami świadomości będę nazywał te, których intencjonalnie i świadomie szukają niektórzy – zaciekawieni przestrzeniami poza uzgodnioną rzeczywistością – podróżnicy poszukujący głębszych znaczeń zjawisk doświadczanych na tym poziomie oraz ci, którzy dostrzegają w nich szansę

---

<sup>19</sup> Szymkiewicz B., *Zranione stany świadomości*, Eneteia, Warszawa 2006, s.92.

na rozpoznanie znaczeń i rozwiązywanie bolesnych, a nierozwiązywalnych w zwykłej codzienności problemów.

### 3 Korzenie pracy z procesem

Praca z procesem powstała i rozwija się w wyniku inspiracji ideami i perspektywami spojrzenia na rzeczywistość pochodzącymi z różnych przestrzeni, nie tylko psychologicznych. Wśród nich trzy były głównymi inspiracjami Arnolda Mindella: prace i myśl Carla Gustava Junga, idee taoizmu oraz poszerzenie spojrzenia na rzeczywistość związane z powstaniem i rozwojem mechaniki kwantowej. Wśród ogromnej masy pojęć i koncepcji są takie, które łączą się bezpośrednio lub pośrednio z pracą dotyczącą poziomu esencji.

#### 3.1 Psychologia głębi C.G. Junga

Arnold Mindell, zanim stworzył osobną szkołę psychoterapii, pracował przez wiele lat jako analityk jungowskiej psychologii głębi. Stąd podwaliny psychologii procesu oparte są na wielu koncepcjach Carla Gustawa Junga.

Podstawową koncepcją Junga jest podział ludzkiej psyche (czyli całości procesów psychicznych) na dwie dopełniające się, przeciwne i kompensujące się sfery: świadomość oraz nieświadomość. W przeciwieństwie do Freuda, który posługiwał się podobnym pojęciem podświadomości, Jung wyodrębnia nieświadomość jako starszą i bazową oraz dzieli ją na dwie warstwy. Pierwsza jest bliższa naszemu doświadczeniu, a druga, mniejsza to nieświadomość indywidualna, która jest zanurzona w ogromnej przestrzeni nieświadomości zbiorowej i otoczona przez nią.

*„Nieświadomość jest starsza od świadomości. Jest to «podstawowa dana», z której świadomość wciąż na nowo wypływa”. Tak więc świadomość powstaje najpierw jako „zjawisko wtórne właściwej działalności duszy, będącej funkcjonowaniem nieświadomości”. Mniemanie, jakoby główną postawą człowieka była świadomość, jest błędne, ponieważ „wielką część naszego życia spędzamy w nieświadomości: śpimy lub marzymy. [...] Jest sprawą bezsporną, że we wszystkich ważnych sytuacjach życiowych świadomość zależy od nieświadomości”. Dzieci rozpoczynają życie w stanie nieświadomości i dorastają do stanu świadomości. Tak zwana indywidualna nieświadomość zawiera treści*

*wynikające z historii życia jednostki, czyli to, co zostało wyparte, odsunięte, zapomniane, podświadomie zauważone itd. Zbiorowa nieświadomość natomiast składa się z treści stanowiących nawarstwienie typowych – niezależnie od różnic historycznych, etnicznych i innych – właściwych ludzkości od jej czasów pierwotnych reakcji na powszechne ludzkie sytuacje, jak na przykład lęk, niebezpieczeństwo, walka z przemocą, wzajemny stosunek między płciami, rodzicami i dziećmi, postawy wobec nienawiści i miłości, wobec narodzin i śmierci, Potęgi jasnych i ciemnych pierwiastków itd.<sup>20</sup>.*

W moim odczuciu trójwarstwowy model Junga świadomość – nieświadomość indywidualna – nieświadomość zbiorowa w ciekawy sposób koresponduje z trójwarstwowym modelem rzeczywistości proponowanym przez psychologię procesu: uzgodniona rzeczywistość – kraina snów – poziom esencji. Nie odpowiadają one sobie, gdyż np. zachowania nieświadome mogą przejawiać się na każdym poziomie rzeczywistości, ale oba modele pokazują, że każda z warstw leży na poprzedniej. Wydarzenia objęte w świadomości mają swoje powiązania z większym wzorem leżącym w obszarze nieświadomości indywidualnej, a ten wzorzec odnosi się do jeszcze większego prawzoru w nieświadomości zbiorowej. Analogicznie wydarzenia z uzgodnionej rzeczywistości mają swoje zaczepienie w procesach-snach, z którymi można potencjalnie skontaktować się w krainie snów, a te mają swoje źródła w śnieniu, czyli poziomie esencji.

*Treści nieświadomości osobowej stanowią osiągnięcia życia indywidualnego, natomiast treści nieświadomości kolektywnej stanowią istniejące zawsze i a priori archetypy<sup>21</sup>.*

Archetypy – „pierwotne obrazy”, „praobrazy” czy „dominanty zbiorowej nieświadomości” – są powtarzalnymi wzorami przejawiającymi się w ludzkich doświadczeniach niezależnie od czasu, miejsca i kultury.

*Archetypy są odbiciem instynktowych, to znaczy psychicznie koniecznych reakcji na określone sytuacje; dzięki wrodzonym predyspozycjom doprowadzają, omijając świadomość, do takiego sposobu postępowania, który wynika z konieczności psychicznych, chociaż dla patrzącego z zewnątrz nie zawsze*

<sup>20</sup> Jacobi J., *Psychologia C.G.Junga*, Wydawnictwo Szafa, Warszawa 2001, s. 23–24.

<sup>21</sup> Jung C.G., *Archetypy i symbole, Pisma wybrane*, Czytelnik, Warszawa 1993, s. 68.

*wyduje się on racjonalny; w gospodarce psychicznej spełniają one rolę rozstrzygającą, gdyż reprezentują lub uosabiają pewne instynktowe dane pierwotnej, ciemnej psyche, rzeczywiste, lecz niewidzialne korzenie świadomości<sup>22</sup>.*

*Archetypy są bliskie temu, co Platon rozumiał przez „idee”. Ale „idee” Platona są wyłącznie świetlanym pra-obrazem najwyższej doskonałości, a ich ciemne przeciwieństwo nie przebywa, jak one, w świecie wieczności, ale należy do przemijającej ludzkości, natomiast według koncepcji Junga archetyp ma strukturę bipolarną i wciela w sobie zarówno to, co jasne, jak i to, co ciemne<sup>23</sup>.*

Archetypem, który w kontekście pracy z esencją ma szczególne znaczenie, jest Jaźń.

*Jaźń jest unifikującą zasadą w obrębie psyche człowieka, jest ona zarówno początkiem życia psychicznego, jak i celem jego rozwoju. „Jaźń jest nie tylko centrum, lecz także całym obwodem psyche, jaki obejmuje zarazem świadomość, jak i nieświadomość”. „Jako pojęcie empiryczne jaźń określa cały szereg psychicznych zjawisk w człowieku... Ale pojęcie jaźni jest po części tylko potencjalnie empiryczne i w takim stopniu jest jedynie postulatem. Innymi słowy, obejmuje ona zarówno to, co da się doświadczyć, jak i to, czego się doświadczyć nie da (lub to, co jeszcze nie jest doświadczone)... Jest to pojęcie transcendentalne”. Jaźń pojawia się w snach, mitach i baśniach w postaci „nadporządkowanej osobowości”, takiej jak król, heros, prorok, zbawca, lub w postaci symbolu całości, takiego jak koło, kwadrat, quadratura circuli. Kiedy reprezentuje complexio oppositorum, unię przeciwieństw, może również pojawiać się jako zjednoczona dualność, np. tao, jako współgra jin i jang. Doświadczenia jaźni mają charakter numinalny, religijny. Dlatego Jung powiada: „Równie dobrze można jaźń określić jako »Boga w nas«”. Ostatecznie więc jaźń reprezentuje istotę człowieczeństwa jako „bogoczwłowieczeństwo” (wyraża ją symbol mandali), syntezę świadomości i nieświadomości jako nadświadomość, pełnię duchowości i naturalności<sup>24</sup>.*

<sup>22</sup> Jacobi J., *Psychologia C.G.Junga*, op.cit., s. 62.

<sup>23</sup> Jacobi J., *Psychologia C.G.Junga*, op.cit., s. 64.

<sup>24</sup> Prokopiuk J., *Mój Jung*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2008, s. 296.

*Idea jaźni, która jest tylko ograniczającym pojęciem na wzór kantowskiej „rzeczy w sobie” („Ding an sich”), więc sama w sobie i dla siebie jest postulatem transcendentnym, „który daje się wprawdzie uzasadnić psychologicznie, jednak naukowo nie można go udowodnić”. Postulat ten służy tylko do formułowania i kojarzenia procesów ustalonych na drodze empirycznej. Jaźń bowiem po prostu wskazuje pierwotne, niezgłębione podłoże psychiki. [...] jeśli odrzucimy język psychologii, to można nazwać ją „centralnym ogniem”, naszą indywidualną cząstką w Bogu lub „iskierką” Mistrza Eckharta. Jest to starochrześcijański ideał Królestwa Bożego, które „jest w was”. Jest to ostatni stopień doświadczenia psychicznego<sup>25</sup>.*

Docieranie do Jaźni jest ostatnim z etapów pracy nad kolejnymi archetypami w procesie indywiduacji i przez analogię można złożoność świadomego kontaktu z nią porównać do trudności, jaka nas czeka podczas prób doświadczenia poziomu esencji. Dużo częściej mamy szansę odczuwać tęsknotę za tymi poziomami doświadczenia, tak jak od wieków tęsknimy za kontaktem z Bogiem i Królestwem Bożym. Zapewne znacznie częściej też zdarza nam się mieć nadzieję, że tego doświadczamy, niż faktycznie ma to miejsce, albowiem mówimy o kontakcie z naprawdę niełatwymi do osiągnięcia poziomami percepcji i świadomości.

Finalnym efektem indywiduacji jest dochodzenie do pewnego poziomu nadświadomości.

*Nadświadomość więc jest celem i skutkiem procesu transformacji duszy człowieka, syntezą świadomości i nieświadomości; jest to coniunctio oppositorum<sup>26</sup>.*

*Człowiek chory albo ten, kto nie widzi sensu życia, stoi zwykle wobec problemów, z którymi na próżno walczy. Albowiem „największe i najważniejsze problemy są w gruncie rzeczy nierozwiązalne; muszą być takimi, ponieważ są wyrazem niezbędnej polaryzacji właściwej każdemu samoregulującemu się systemowi. Nie można ich rozwiązać, można je tylko przerosnąć. [...] To wyrośnięcie ponad osobisty problem oznacza podniesienie poziomu świadomości. Pojawiają się w polu widzenia pewne wyższe i szersze zainteresowania i wskutek takiego*

<sup>25</sup> Jacobi J., *Psychologia C.G.Junga*, op.cit., s. 178.

<sup>26</sup> Prokopiuk J., *Mój Jung*, op.cit., s. 294.

*rozszerzenia horyzontu nierozwiązalny problem przestaje być naglący. Nie został sam w sobie logicznie rozwiązany, ale zblakł wobec nowych i silniejszych tendencji w życiu. Nie został stłumiony ani nie pogrążył się w nieświadomości, lecz ukazał się po prostu w innym świetle i przez to on sam stał się inny. To, co na niższym szczeblu było okazją do najdzikszych konfliktów i panicznych afektów, teraz, obserwowane z wyższego poziomu osobowości, wydaje się jak burza w dolinie, na którą patrzymy ze szczytu wysokiej góry. Nie znaczy to, że burza straciła swą rzeczywistość, ale że człowiek znajduje się już nie w niej, ale ponad nią<sup>27</sup>.*

Powyższy opis można by zapewne zastosować do trójwarstwowego modelu rzeczywistości. Konflikty bardzo boleśnie doświadczane na poziomie uzgodnionej rzeczywistości niekoniecznie muszą się rozwiązać w taki sposób, że znikają lub znajdują optymalne rozwiązanie. Kontaktowanie się z wszystkimi trzema poziomami daje szansę na rozpoznanie takiego ich wymiaru, że – podobnie jak cytowanym opisie – „przestają być naglące” i są widziane bardziej jako „burza w dolinie, na którą patrzymy ze szczytu wysokiej góry”. Zwłaszcza oglądanie tej burzy z poziomu śnienia może dawać szansę na rozpoznanie esencji trwającej gry przeciwieństw w konflikcie i uspokojenia się np. wobec rozpoznania ich niezbędnej obecności.

Ostatnim elementem, na który chciałbym zwrócić uwagę, są „marzenia senne jako «kraina dzieciństwa»”. Jest to tytuł jednego z rozdziałów książki Jolande Jacobi. Sny są królewską drogą do nieświadomości, jak mówił Freud, co Jung w pełni podzielał. Okres dzieciństwa to czas, gdy „racjonalna świadomość terażniejszości jeszcze nie oddzieliła się od historycznej psyche, zbiorowej nieświadomości”<sup>28</sup>. Nasuwa to skojarzenia z jedną z technik psychologii procesu, jaką jest analiza wczesnego snu z okresu dziecięcego, która ma nam podpowiadać informacje na temat naszego mitu życiowego, czyli głównego procesu życiowego, wokół którego organizują się inne procesy. Wspominam o tym tutaj, bowiem temat dotyczy bazowego wzorca organizującego nasze życie i jego analiza nie może ograniczać się tylko do jednego z poziomów rzeczywistości. Skorzystanie z technik dostępu do

<sup>27</sup> Jacobi J., *Psychologia C.G.Junga*, op.cit., s. 181.

<sup>28</sup> Jacobi J., *Psychologia C.G.Junga*, op.cit., s. 113.

sentient w tym wypadku może być bardzo owocne, dając wsparcie dla rozpoznania znaczenia palących procesów krótkoterminowych.

### 3.2 Taoizm

Istotną cechą pracy z procesem jest pokrewne z myślą taoistyczną założenie, że to, co nas spotyka, jest znaczące, choćbyśmy mieli do czynienia z doświadczeniem subiektywnym, nawet społecznie odbieranym jako negatywne i niechciane. Takie spojrzenie w rezultacie zamiast skupiać się na sposobach eliminacji tego doświadczenia, zachęca nas do szukania jego znaczenia.

Za Mindellem praca z procesem bywa nazywana „współczesnym taoizmem”. Jednym z elementów tego podejścia jest nieograniczanie się do eksploracji doświadczeń, które dają się objąć intelektualnym opisem i interpretacją. Innym jest próba unikania ograniczania doświadczenia poprzez uparte usiłowanie ich precyzyjnego nazywania.

Słowo „proces” w nazwie naszego sposobu pracy w jego rozumieniu pełnego rozciągnięcia w trzech warstwach rzeczywistości jest odpowiednikiem tao (tao we współczesnej transkrypcji również pisane jako dao).

*Dao, które może być nazwane, nie jest wiecznym dao (changdao).*

*Nazwa (ming), która może być nadana, nie jest wieczną nazwą (changming).*

*Bez nazwy (wuming) – oto jest początek nieba i ziemi.*

*Nazywanie (youming) jest matką wszystkich rzeczy i spraw (wu).*

*Dlatego ten, kto jest wiecznie bezimienny, widzi to, co jest subtelne; ten, kto namiętnościami jest wiecznie ogarnięty, widzi ograniczone<sup>29</sup>.*

Tao nie może być nazwane, bowiem każda nazwa czy interpretacja jakoś ogranicza jego bogactwo oraz znaczenie, i przez to zniekształca jego istotę i najgłębszą esencję. Tak samo proces – którego doświadczamy i który w pracy terapeutycznej próbujemy wzmocnić i umożliwić jego pełniejsze doświadczenie – jest główną jakością. Jeśli ją ignorujemy lub z nią walczymy, tworzymy sobie trudne doświadczenie życiowe. Natomiast jeśli ją rozpoznamy i będziemy podążać w

---

<sup>29</sup> Laozi, *Księga dao i de z komentarzami Wang Bi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s.26.

zgodzie z nią, doświadczymy pewnego rodzaju łatwości życia, czegoś, co taoiści nazywają wu-wei, czyli działaniem bez działania.

Niektórych procesów nie sposób rozpoznać i odczuć bez schodzenia do któregoś z dwóch rzadziej świadomie odwiedzanych poziomów – krainy snów lub poziomu esencji. Stąd narzędzia, które w jakimś stopniu umożliwiają świadome eksplorowanie tych poziomów, są na wagę złota.

Zdanie „Dao, które może być nazwane, nie jest wiecznym dao” wydaje się idealnie opisywać proces na najgłębszym poziomie esencji, gdzie doświadczenie jest tak pełne, że jakakolwiek próba opisu lub nazwania go wyrzuca z tej warstwy doświadczenia.

*Dao rodzi jedno,*

*Jedno rodzi dwa,*

*Dwa rodzą trzy,*

*Trzy rodzą wszystko.*

*Wszystkie rzeczy i sprawy w jin otaczają troską; w jang tworzą; napełnione są qi i pozostają w harmonii. [...]*

*Nauczam tego, czego ludzie uczą się wzajem od siebie. [...]*

**KOMENTARZE WANG BI**

*[...] Za sprawą czego wszystko ostatecznie stanie się Jednym? Za sprawą nieistnienia (wu). Ponieważ „Jedno” wychodzi z istnienia, więc czy można by to określić mianem „nieistniejącego”? Ponieważ już nazwaliśmy to „Jedno”, jeśli nie zachowamy nazwy, jak zachowamy to [tzn. Jedno]? Jeśli zatem są zarazem słowo i jedno, to mamy dwa. Jeśli istnieje i jedno, i dwa, to generuje nam trzy. Liczby z nieistnienia (wu) wchodzą w istnienie (you) jedna po drugiej – ale ta droga nie przynależy do dao<sup>30</sup>.*

Powyższy tekst i jego interpretacja uświadamiają, jak właściwie niemożliwe jest pozostać na tym poziomie doświadczenia, jak właściwie niemożliwe jest kontaktowanie się z nieistnieniem, czy też z „Jednym”. Każde najmniejsze drgnienie percepcji dzieli jedno na dwa, a to zaraz na trzy i potem na dziesięć tysięcy rzeczy. I tak błyskawicznie z poziomu esencji lądujemy w uzgodnionej

<sup>30</sup> Laozi, *Księga dao i de z komentarzami Wang Bi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s.94.



rzeczywistości. Ale Wang Bi wskazuje też drogę odwrotną, gdzie „wszystko ostatecznie stanie się Jednym”. To zapewne głównie opowiada o wymiarze ontologicznym, ale też może być wskazówką na sensowność poszukiwania esencji dziesięciu tysięcy rzeczy, jakich z reguły doświadczamy. Co ważne – dwa, czyli jin i jang są obecne na każdym poziomie, w każdym najbardziej rozdrobnionym podziale, w każdej opozycji i dualności. Ich wzór można już zacząć przeczuwać na poziomie sentient.

Daodejing ma wiele tłumaczeń (na sam angielski jest ich ponad sto). Często ten sam tekst w różnych wersjach jest trudny do rozpoznania. Ale też różne tłumaczenia dają inny posmak oryginalnego znaczenia. To żywy przykład, jak źródłowy flirt zamienia się na wiele wzorów w kranie snów i dziesiątki zdarzeń w UR. Jeden wgląd Starego Mędrca jest tłumaczony na dziesiątki sposobów akcentujących różne aspekty przekazu. Dlatego podaję tę samą część księgi w innym tłumaczeniu (Tadeusza Żbikowskiego):

*Dao dało początek jedności świata;*

*Jedność dała początek dwóm (jin i jang)*

*Dwie zrobiły trzy.*

*A trzy dały początek dziesięciu tysiącom rzeczy.*

*Dziesięć tysięcy rzeczy zawiera w sobie jin i spowite jest jang [...]*

*Ludzie wzajemnie się uczą.*

*Ja również ich uczę<sup>31</sup>*

### 3.3 Mechanika kwantowa

Arnold Mindell, zanim zajął się psychologią głębi i w konsekwencji stworzył psychologię zorientowaną na proces, był wykształconym na MIT absolwentem fizyki stosowanej. W potocznym odczuciu psychologa i fizyka dzieli spora odległość, m.in. to, czym się zajmują, ich metodyki pracy, sposoby opisu rzeczywistości, używany język. W przypadku Mindella dogłębna znajomość obu dziedzin pozwoliła na próbę przeprowadzenia analogicznie radykalnej rewolucji w myśleniu na temat zakresu, jakim powinna się zajmować psychologia, do tej, jaka odbyła się w fizyce na początku XX w. Fizycy musieli przestawić się z myślenia

<sup>31</sup> Podstawowe pojęcia Daodejing i praktyka taijiquanu, <<http://www.chen.org.pl/artykuly/dao3.html#prze>>

klasycznego, pod które podwaliny położył Izaak Newton, na model kwantowy, który potrafił matematycznie opisać ogromnie nieintuicyjny świat zjawisk dziejących się w skali mikro, ale jednocześnie nie naruszał zasad obowiązujących w skali makro, dostępnej do tej pory człowiekowi.

Warto podkreślić, że wielu fizyków stara się zatrzymać na poziomie równań, bez rozważania, co odkrycia fizyki kwantowej wnoszą do rozumienia świata. To uświadamia, jak fundamentalną zmianę w paradygmacie myślenia o mechanizmach działania rzeczywistości wymuszają wyniki eksperymentów. Na poziomie kwantowym dzieją się rzeczy odkryte i potwierdzone eksperymentalnie, ale trudne do objęcia przez nasze dotychczasowe mechanistyczne zachodnie myślenie. Wśród nich warto wskazać na te, które mają znaczenie dla trójwarstwowego modelu rzeczywistości.

Przede wszystkim fizyka kwantowa podkreśla znaczenie istnienia pola, które wpływa na współzależność oddalonych od siebie i pozornie niepołączonych obiektów.

Myślenie polowe w psychologii procesu jest właściwie jedną z podstaw jej paradygmatu. Bez niego znaczna liczba pojęć i narzędzi, jak choćby zaśnienie, proces grupowy, umysł procesowy, a przede wszystkim samo zjawisko procesu, nie mogłyby mieć racji bytu.

W fizyce klasycznej obserwator jest oddzielony od eksperymentu. W fizyce kwantowej nie ma sposobu, by mógł się odseparować. Jego obserwacja wpływa na wynik. Do klasyki należy już przykład podawany w szkolnych podręcznikach, że w zależności od potrzeby obserwatora i jego oczekiwania oraz sposobu przeprowadzenia eksperymentu przelot fotonu może być potwierdzony jako przelot cząstki elementarnej albo fali.

Przez analogię można to porównać do dylematu w psychoterapii na temat wpływu osoby terapeuty na przebieg procesu terapeutycznego i wynikające z tego uwrażliwienie na obstawiany przez terapeutę paradygmat oraz system wartości, który niewidocznie wpływa na przebieg interakcji z klientem. Ale też na indywidualnym poziomie może to być opowieść o naszej wewnętrznej percepcji: która nasza figura wewnętrzna ogląda proces i w związku z tym, co widzi.

Funkcja falowa jest jednym z kluczowych pojęć w fizyce kwantowej. Jej kwadrat pozwala szacować prawdopodobieństwo położenia cząstki lub układu cząstek w określonym momencie czasowym. Ale jej interpretacja fizyczna, sens pomiaru oraz sens ontologiczny do dziś nie są oczywiste.

*Według kopenhaskiej interpretacji mechaniki kwantowej istnieje jedynie funkcja falowa; pomiar wykonany na układzie przez fizyka powoduje kolaps funkcji falowej, co fizycznie oznacza lokalizację układu w konkretnym położeniu; do momentu pomiaru układ nie posiada żadnego położenia. Szczególna rola eksperymentatora prowadzi do paradoksów (np. paradoks kota Schrödingera)<sup>32</sup>.*

Tu pojawia się jeszcze bardziej subtelna analogia. Kot Schrödingera jest jednocześnie żywy i martwy (superpozycja stanów) do momentu, gdy nie pojawi się eksperymentator chcący zbadać jego stan. I dopiero jego chęć weryfikacji wymusza zniknięcie jednego z tych stanów i urzeczywistnienie drugiego. Analogicznie nasze wewnętrzne figury posiadają pełen potencjał dwóch lub wielu stanów, do momentu konieczności „zajrzenia do pudełka” w ramach uzgodnionej rzeczywistości, kiedy musi wygrać i objawić się jeden z nich.

W sytuacji sondowania poziomu esencji pojawia się możliwość eksploracji stanów mogących jednocześnie i naturalnie pomieścić w sobie przeciwieństwa wydające się niemożliwe do połączenia w uzgodnionej rzeczywistości.

Inną analogią może być efekt tunelowy.

*Zjawisko tunelowe zwane też efektem tunelowym – zjawisko przejścia cząstki przez barierę potencjału o wysokości większej niż energia cząstki, opisane przez mechanikę kwantową. Z punktu widzenia fizyki klasycznej stanowi paradoks łamiący klasycznie rozumianą zasadę zachowania energii, gdyż cząstka przez pewien czas przebywa w obszarze zabronionym przez zasadę zachowania energii.<sup>33</sup>*

Typowo progi przekraczamy, przeznaczając odpowiednio dużo pracy i energii na ich rozpoznanie, identyfikację figur progowych, doświadczanie nieznanego w małą

<sup>32</sup> *Równanie Schrödingera*, „Wikipedia”, <[https://pl.wikipedia.org/wiki/Równanie\\_Schrödingera](https://pl.wikipedia.org/wiki/Równanie_Schrödingera)>

<sup>33</sup> *Zjawisko tunelowe*, „Wikipedia”, <[https://pl.wikipedia.org/wiki/Zjawisko\\_tunelowe](https://pl.wikipedia.org/wiki/Zjawisko_tunelowe)>

używanych przez nas kanałach, włączanie tego doświadczenia w swoją tożsamość.

*Innym sposobem jest metoda „na Alicję w Krainie Czarów”. Polega ona na tym, aby głęboko zmienić stan swojej świadomości, czyli zejść do poziomu śnienia i na tym poziomie przekroczyć próg zupełnie bezboleśnie. Podobnie jak cząstka, która bez powodu znika po jednej stronie bariery energetycznej i pojawia się, nie wiadomo gdzie i kiedy, po drugiej, my też podlegamy takiemu mechanizmowi. Znikamy z uzgodnionej rzeczywistości, przenosimy się psychicznie na poziom śnienia, a po powrocie do UR nie wiadomo, w jaki sposób jesteśmy w całkiem innym miejscu, najczęściej daleko za progiem. Ten sposób nazywany jest w psychologii procesu przejściem pod progiem i z punktu widzenia obserwatora z UR moment przejścia jest niezauważalny, tak jak nieobserwowalna zaczyna być cząstka, która rozpoczęła tunelowanie<sup>34</sup>.*

To bardzo interesująca propozycja doświadczenia procesu wtórnego i jego integracji bez klasycznego mozolnego przechodzenia przez próg. W zamian sugerowane jest wykorzystanie stanu świadomości doświadczonego na poziomie esencji. Warto pamiętać, że samo przejście z jednego poziomu rzeczywistości do innego nie jest łatwe i też wymaga przekroczenia sporej bariery potencjału. Dlatego niezbędne jest korzystanie z wypracowanych narzędzi, które ułatwiają „przetunelowanie”.

Podsumowaniem tego rozdziału może być inspiracja Mindella próbami fizyków współczesnych stworzenia teorii wszystkiego, która połączy równania fizyki kwantowej z teoriami względności i opisem zjawiska grawitacji.

*Moja Teoria Wszystkiego obejmowałaby nie tylko teorię względności i mechanikę kwantową, ale także psychologię. W pewnym sensie jestem częścią łańcucha myślicieli. [...] Kompletna Teoria Wszystkiego jest zatem moim osobistym i podstawowym zainteresowaniem badawczym!<sup>35</sup>*

---

<sup>34</sup> Przeor J., *Praca z procesem, czyli kwantowe spojrzenie na psychologię* [w:] *Psychologia Procesu. Teoria i praktyka*, pod red. nauk. B. Szymkiewicz, Eneteia, Warszawa, 2013, s.83.

<sup>35</sup> *Physics that inspires us*, <<http://www.aamindell.net/physics-that-inspires-us>>

Dla mnie jest to zaproszenie do szerokiego spojrzenia na współczesne wymogi wobec psychologii i objęcia bardzo poszerzonej perspektywy, takiej jak na przykład proponuje psychologia transpersonalna. W tym oczywiście znajduje się niezwykle otwarta postawa wobec głęboko odmiennych od zwyczajnej świadomości doświadczeń z poziomu esencji.

## 4 Dawne tradycje

Nowożytne zachodnie myślenie jest zdominowane przez panujący od czasów renesansu kartezjanizm – paradygmat m.in. całkowicie rozdzielający umysł i ciało, podkreślający zawodność świadectwa zmysłów i wymagający, aby niepodważalne prawdy miały charakter rozumowy. W kontraście do tego w dużej części świata – postrzeganego zarówno w kategoriach geograficznych, jak i czasowych (czyli np. w Europie przedkartezjańskiej, ale też poza Europą, choć bardziej kiedyś niż teraz, bowiem zachodni, naukowy sposób rozumowania zdominował dużą część oficjalnego myślenia na całym globie, głównie przez swoją ogromną skuteczność mierzoną postępowaniem naukowym i gospodarczym) – odmienne stany świadomości często były i są włączane w przestrzeń głównej kultury oraz tradycji. Stosunek do nich był mniej podszyty lękiem. Nie były tak izolowane i tak radykalnie wyłączone z głównego nurtu życia. Raczej rozpoznawano w nich szansę na wykorzystanie do rozwiązywania niektórych problemów lub wspieraniu w specyficznych trudnościach. Był to też wehikuł do głębszego rozpoznania i rozumienia rzeczywistości.

W niniejszej pracy skupiam się szczegółowo na szamanizmie oraz pobieżnie na kilku innych wybranych tradycjach, które są żywe do dzisiaj oraz przeżywają renesans i budzą rosnącą ciekawość w zachodnich umysłach (z pełną świadomością, że zaledwie dotykam tych niezwykle głębokich i bogatych tradycji). Wiele z tych podejść staje się podstawą do żywo rozwijającego się na Zachodzie ruchu rozwoju osobistego, gdzie zostają wplecione w programy warsztatów, niejednokrotnie łączące stare techniki ze współczesnymi pomysłami z obszaru psychologii. Czasami ma to też charakter bezpośredniego przekazu i praktyki prowadzonej przez spadkobierców danych tradycji przyjeżdżających do krajów europejskich. Bywa też na odwrót – organizowane są wyprawy do odległych krajów dla umożliwienia pewnego zanurzenia się w oryginalnym kontekście kulturowym.

Oczywiście nie ma mowy o odwróceniu od tradycji rozumu i racjonalności oraz umniejszaniu ich znaczenia w naszej zachodniej rzeczywistości, chodzi raczej o połączenie tych dwóch sposobów percepcji. Dużo uwagi temu tematowi poświęca Ken Wilber:

*Zintegrowanie religii i nauki oznacza integrację światopoglądu przedmodernistycznego ze światopoglądem modernistycznym. [...] Jeśli potrafimy tego dokonać, możemy uszanować zarówno podstawową zasadę duchowości – mianowicie Wielki Łańcuch<sup>36</sup> – jak i podstawową zasadę modernizmu – mianowicie rozróżnienie obszarów wartości. Jeśli tę integrację będzie można przeprowadzić bez „oszukiwania” – czyli bez naginania i deformowania albo religii, albo nauki do tego stopnia, że same siebie nie rozpoznają – to będzie integracja, którą obie strony mogą uczciwie zaakceptować. Taka synteza połączyłaby najlepszą część przedmodernistycznej mądrości z najwspanialszymi aspektami modernistycznej wiedzy, godząc prawdę i znaczenie w sposób, którego współczesny umysł dotychczas nie dostrzega<sup>37</sup>.*

W kolejnych podrozdziałach z większą szczegółowością skupię się na szamanizmie, ponieważ korzysta z odmiennych stanów świadomości jako głównego narzędzia i również dlatego jest jedną ze znaczących inspiracji Mindella do rozbudowy modelu i narzędzi psychologii procesu. Skrótkowo wspomnę też o innych tradycjach.

#### 4.1 Szamanizm

Szamanizm jest najstarszym systemem uzdrawiania ciała, umysłu i ducha, który według badań archeologicznych został zapoczątkowany co najmniej trzydzieści tysięcy lat temu. Wielu antropologów wierzy, że jest on dużo starszy, skoro naczelnie zamieszkują Ziemię już od dwóch, trzech milionów lat. Do dziś ta wiedza przetrwała wśród ludów, które jeszcze do niedawna należały do tzw. kultur prymitywnych. Miał na to wpływ brak dostępu do zdobyczy wiedzy i techniki oraz konieczność korzystania z dawnych mądrości, obejmujących także sposoby ratowania życia i podtrzymywania zdrowia. Wiedza ta była przekazywana ustnie z

---

<sup>36</sup> Wilber mianem „Wielkiego Łańcucha” określa pogląd na rzeczywistość składającą się z wielu poziomów sięgających od materii, przez ciało, umysł, duszę do ducha, które łącznie są ostatecznie objęte przez Absolut.

<sup>37</sup> Wilber K., *Małżeństwo rozumu z duszą*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009, s.25.

pokolenia na pokolenie i dzięki temu udało jej się przetrwać, pomimo braku pisemnych przekazów na ten temat w większości wspomnianych kultur.

*Szamanizm kwitł w starych kulturach, którym brakowało zdobyczy technologicznych współczesnej medycyny. W moim przekonaniu niski poziom technologiczny owych kultur niejako zmusił ich członków do wypracowania najwyższych, dostępnych ludzkiemu umysłowi sposobów radzenia sobie z poważnymi problemami zdrowia i przetrwania. Niektóre z najbardziej interesujących metod dotyczących uzdrawiania i możliwości umysłu, jakie dziś zna ludzkość, to właśnie metody szamańskie, pochodzące z tych nisko rozwiniętych technologicznie kultur<sup>38</sup>.*

Bardzo istotną cechą charakterystyczną szamanizmu jest niezwykle podobieństwo założeń i metod w różnych, kompletnie od siebie oddzielonych miejscach planety, takich jak obie Ameryki (od południowych do północnych krańców, łącznie z Grenlandią), Syberia, Azja, Afryka i Australia (każda kultura ma swoją lokalną nazwę na szamana, jednak w zachodnim myśleniu antropologowie utrwaliili słowo pochodzące z języka syberyjskiego ludu Tungus). Istnieją też dowody na to, że przed inkwizycją podobna wiedza była wykorzystywana także w Europie.

*Ta niezwykła globalna zgodność szamańskiej wiedzy została również zauważona przez innych antropologów. Na przykład Wilbert pisząc o szamanizmie Indian Warao z Wenezueli, zauważa: „Dla każdego, kto zna literaturę dotyczącą szamanizmu, natychmiast staje się jasne, że doświadczenie Warao zawiera w sobie to, co jest niemal uniwersalne...”. Następnie Wilbert przytacza długą listę praktyk i wierzeń, które szamani Warao dzielą z szamanami Australii, Indonezji, Japonii, Chin, Syberii, Meksyku i obu Ameryk. W końcu dochodzi do wniosku, iż istnieje „niezwykle podobieństwo... nie tylko w ogólnych zasadach, lecz także w bardzo specyficznych szczegółach” pomiędzy szamańskimi podróżami wenezuelskich Warao i australijskich Wiradjerów, których oddziela przecież od siebie cały kontynent i ogromny ocean<sup>39</sup>.*

Ta sama forma szamańskiego podejścia adaptowała się do lokalnych warunków naturalnych i specyficznych trudności związanych z przetrwaniem. A jednak

<sup>38</sup> Harner M., *Droga Szamana*, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2007, s.81.

<sup>39</sup> Harner M., *Droga Szamana*, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2007, s.80.

podstawowa wiedza pozostała podobna i niezmienna przez długie lata. Antropologowie specjalizujący się w tym temacie uważają, że klucz stanowi ich udowodniona praktyką skuteczność.

Potoczne wyobrażenie szamana – kim jest, jakie są jego zadania i sposoby działania – w zachodnim myśleniu nie obiega od tego, co opisuje antropologia.

*Szaman to osoba, kobieta lub mężczyzna, która wtedy, gdy tego pragnie, wchodzi w odmienny stan świadomości, by skontaktować się z rzeczywistością ukrytą i zdobyć tam wiedzę oraz moc potrzebną do pomagania innym<sup>40</sup>.*

*By wykonać swoją pracę, szaman musi polegać na specjalnej osobistej mocy, której zazwyczaj dostarcza mu jego duch opiekuńczy i duchy pomocnicze. Każdy szaman ma na swej służbie co najmniej jednego duchowego opiekuna (ducha strażnika), niezależnie od tego, czy ma również duchy pomocnicze. [...]*

*„Szamanizm jest praktycznie wszędzie w pewien sposób lub w pewnym sensie zbudowany wokół konceptu wizji i duchów opiekuńczych...”<sup>41</sup>*

*Szamanem możemy nazwać osobę, która postrzega ten świat dusz, duchów i bogów, i która, w stanie ekstatycznego transu, wędruje między nimi, uzyskując szczególną wiedzę o tej nadprzyrodzonej sferze. Szaman jest zawsze świadomy zagrożeń nieodłącznych od ludzkiej egzystencji - magicznych sił czyhających, by usidlić nieuważnego lub powodujących chorobę, głód albo nieszczęście. Ale pełni również rolę aktywnego pośrednika - negocjatora w dwóch kierunkach. Joan Halifax, antropolog, wyjaśnia: „Tylko szaman może zachowywać się jednocześnie jak bóg i jak człowiek. Zatem łączy w sobie różne sposoby istnienia — jest również kanałem dla bogów. Z jego przyczyny odmienne rzeczywistości przenikają się wzajemnie”<sup>42</sup>.*

*[...] magiczno-religijne życie społeczeństwa skupione jest wokół szamana. Nie znaczy to oczywiście, że jest on jedynym manipulatorem sacrum ani też, że zagarnął całkowicie religijną aktywność. W wielu plemionach obok szamana istnieje również kapłan ofiarnik, nic licząc tego, że każdy będący głową rodziny*

<sup>40</sup> Harner M., *Droga Szamana*, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2007, s.52.

<sup>41</sup> Harner M., *Droga Szamana*, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2007, s.81.

<sup>42</sup> Drury N., *Szamanizm*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1994, s.21.



*jest także głową kultu domowego. Niemniej szaman pozostaje postacią dominującą, gdyż w całej tej sferze, gdzie doświadczenie ekstatyczne uznawane jest za doświadczenie religijne par excellence, szaman i tylko on jest wielkim mistrzem ekstazy. Dlatego pierwszą i być może najmniej ryzykowną definicją tego złożonego zjawiska będzie formuła: szamanizm = technika ekstazy<sup>43</sup>.*

Szamani są wybrańcami mającymi dostęp do sacrum niedostępnego dla innych członków wspólnoty. Cechuje ich pewne powołanie. Od pozostałych oddziela ich intensywność doświadczenia religijnego czy mistycznego. Co nie oznacza, że szamanizm jest formą religii. Z reguły każda religia danego obszaru wykracza poza doświadczenia mistyczne szamanów. Ale ich doświadczenia ekstatyczne wpierają mistykę danej religii. Ich rola zazwyczaj wzrasta tam, gdzie pojawiają się choroba, śmierć lub obrzęd ofiarny. Często powiązane jest to z duszą, a szaman jest najlepszym specjalistą od widzenia duszy. Jego podstawowym zadaniem jest podróżowanie do innych światów i posługiwanie się zdobytą w ten sposób wiedzą w pozytywnych celach, a także pośredniczenie pomiędzy bogami a ludźmi.

Szaman obejmuje swoim działaniem te momenty, które dotyczą trudności i zagrożeń. Rzadziej asystuje przy narodzinach lub zawieraniu małżeństw. Ale gdy pojawia się problem bezpłodności albo bardzo trudnego porodu, wówczas jego pomoc bywa bardzo cenna. Działania szamana stanowią często ważny element pogrzebu – jego rolą jest przede wszystkim skuteczne odprowadzenie duszy zmarłego i niedopuszczenie do jej powrotu. Do jego zadań należą odwracanie złego losu i zapewnianie pomyślności – zarówno indywidualnej, jak i zbiorowej, czego przykład stanowią interwencje w przypadku przedłużającej się suszy, niewystarczających plonów czy zmniejszenia się liczby zwierzyny łownej. Bywa nawet wzywany do pomocy przy wykrywaniu sprawców kradzieży. Ale główną, najczęściej powtarzającą się i niezwykle istotną dla wspólnoty funkcją szamana jest jego rola znachora czy uzdrowiciela.

W różnych czasach i na odmiennych kontynentach spotykamy powtarzające się przekonania na temat przyczyn występowania chorób. Do podstawowych powodów należy kradzież, porwanie lub błędzenie duszy. W takim przypadku

---

<sup>43</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.16.

leczenie polega na jej odnalezieniu i reintegracji z ciałem. Drugim rozpowszechnionym motywem jest wniknięcie w ciało magicznego przedmiotu albo opętanie przez demony lub złe duchy. Wówczas celem leczenia jest wyciągnięcie szkodliwego przedmiotu oraz wypędzenie demonów.

Ten rodzaj myślenia przetrwał do dziś na wielu obszarach Ameryki Południowej, Afryki czy Australii, pomimo ekspansji zachodniej cywilizacji i rosnącego dostępu do medycyny konwencjonalnej. Poniższy przykład pochodzi z terenów dżungli amazońskiej na pograniczu Peru, Ekwadoru i Kolumbii. Pomimo lokalnej wariacji klasyfikacji oraz łączenia w opisie dawnej myśli i współczesnego języka bliższego zachodniej psychologii potwierdza uniwersalny sposób podziału typów chorób będących wciąż domeną skutecznej interwencji szamana (*susto* i *mal de ojo*).

*Są cztery magiczne choroby, z których potrafi wyleczyć tylko szaman.*

*Pierwsza nazywa się susto i jest kradzieżą duszy. [...] Dusza może wyjść z człowieka podczas snu — a wtedy człowiek śni o tym, co jego dusza robi na wolności. Dusza może też zostać porwana albo ukradziona, a grożą jej nie tylko szamani rzucający uroki, ale i nasłane przez nich rośliny i zwierzęta. [...]*

*Druga choroba to dano — rozwijająca się w człowieku od głęboko skrywanych złych, ciężkich uczuć, takich jak zazdrość czy chęć zemsty [...] Jednym z łatwo rozpoznawalnych symptomów jest nieustanny pech, prześladowający człowieka w prawie wszystkim, czego się dotknie. Złe emocje, nie mogąc wydostać się na zewnątrz, robią spustoszenie w ciele swojego gospodarza.*

*Trzecia choroba też bierze się z duszy i ogarnia ciało, a nazywa się pulsario. Chory najczęściej czuje się tak, jakby ktoś umieścił mu przy wlocie do żołądka ciężką kulę albo korek. [...] Dla szamana dławiąca kula czy korek to po prostu od dawna skrywane przykre uczucia, nieujawniony i niewypowiedziany żal, ból, cierpienie, a nawet gniew.*

*Czwartą chorobę wywołuje złe spojrzenie innego człowieka i nazywa się mal de ojo. Może być spowodowana celowo albo przez przypadek. Wystarczy tylko, że padnie na nas czyje „złe oko”. [...] Szaman jest w stanie odkryć skąd przysła*

*choroba i ją uleczyć. Czasem nawet potrafi odesłać złe spojrzenie z powrotem do nadawcy<sup>44</sup>.*

Inne powody chorób to wypadki, przekroczenie tabu albo zatrucie przez innego szamana (tu pojawia się rozróżnienie na „biały” i „czarny” szamanizm).

Metody leczenia są różnorakie.

*U Tatarów abakańskich seans trwa aż pięć i sześć godzin, a zawiera pośród innych elementów, ekstatyczną podróż szamana do odległych krain. Ale podróż ta jest raczej figuratywna: po długim szamanieniu i modlitwie do Boga w intencji wyzdrowienia chorego, kam opuszcza jurcję. Wróciwszy, zapala fajkę i opowiada, że udał się aż do Chin, przebył góry i morza, aby znaleźć lekarstwo konieczne do uzdrowienia<sup>45</sup>.*

*Kazachsko-kirgiski baksa stosuje metodę złożoną, w której uzdrowienie szamańskie przemienione jest już w ceremonię egzorcystyczną. Seans zaczyna się inwokacją do Allaha i świętych muzułmańskich, po czym następuje wzywanie dżinów i rzucanie gróźb pod adresem złych duchów. Baksa cały czas śpiewa. W pewnym momencie duchy opętują go i, podczas tego transu, baksa „zaczyna chodzić gołymi stopami po rozżarzonej w ogniu do czerwoności żelazie”, wkładając kilkakrotnie zapalony knot do ust. Dotyka czerwonego żelaza językiem, a „swym ostrym jak brzytwa nożem zadaje sobie ciosy w twarz, nie pozostawiając żadnego widocznego śladu”<sup>46</sup>.*

*U szamanów Ostiaków irtyskich technika jest wyraźnie odmienna. Wezwany do domu szaman przystępuje do okadzania i ofiarowuje tkaninę Sanke, Najwyższej Istocie niebiańskiej. [...] Po całodziennym poście, wieczorem bierze kąpiel, zjada trzy lub siedem grzybów i zasypia. Budzi się nagle kilka godzin później i, cały się trzęsąc, obwieszcza to, co Duchy objawiły mu przez swego „posłańca”: duch, któremu należy złożyć ofiarę, człowiek, który naraził polowanie na niepowodzenie*

---

<sup>44</sup> Pawlikowska B., *Blondynka u szamana*, National Geographic, Warszawa 2004, s. 185.

<sup>45</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.222.

<sup>46</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.223.

*itd. Następnie szaman ponownie zapada w głęboki sen i następnego ranka przystępuje do wymaganych ofiar<sup>47</sup>.*

*U Ugrów ekstaza szamańska jest nie tyle transem, co „stanem inspiracyjnym”; szaman widzi i słyszy duchy; jest „poza sobą”, ponieważ podróżuje w ekstazie do odległych krain, ale nie jest nieprzytomny. Jest to wizjoner i natchniony. Fundamentalnym doświadczeniem jest jednak doświadczenie ekstatyczne, a głównym środkiem do osiągnięcia go pozostaje, jak w wielu innych regionach, magiczno-religijna muzyka. Intoksykacja przez spożycie grzybów także wywołuje kontakt z duchami, chociaż w sposób bierny i brutalny<sup>48</sup>.*

Aby móc skutecznie ratować przed chorobą i śmiercią, szaman musi mieć odpowiedni poziom mocy oraz zdolności wychodzenia poza naszą rzeczywistość. Skuteczność szamana często zależy od jego umiejętności postrzegania świata duchów i posiadania duchów opiekuńczych, które go wspierają i przekazują wskazówki. To w naturalny sposób umieszcza go w przestrzeni mistyki oraz kontaktu z sacrum. Zatem często efektem albo celem działań szamana jest łączenie zwykłego świata ze światem sacrum, z pożytkiem dla siebie i wspólnoty.

Ten aspekt aktywności szamana powoduje, że społeczności korzystają z jego mocy jasnowidzenia, aby przewidywać i przepowiadać przyszłość albo widzieć na odległość. Ze względu na ten dar bywa niezbędną osobą przy rytuałach inicjacji albo obrzędach składania ofiar w celu przebłagania bóstw i duchów oraz zapewnienia członkom społeczności pomyślnego losu. Szaman jest też podstawowym źródłem informacji o niewidzialnym świecie, duchach, bóstwach, demonach, śmierci i zmarłych.

*Jednakże oprócz tych seansów spowodowanych problemami zbiorowości (burze, niedostatek zwierzyny, informacje o pogodzie itp.) lub chorobą (która również w taki czy inny sposób zagraża społecznej równowadze) szaman podejmuje ekstatyczne podróże do Nieba, Krainy Umarłych, dla przyjemności („for joy alone”). Przygotowując się do wniebowstąpienia, szaman, zgodnie ze zwyczajem,*

---

<sup>47</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.224.

<sup>48</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.226.

pozwała się związać i wlatuje w przestworza; tam długo rozmawia ze zmarłymi, a powróciwszy na ziemię, opowiada o życiu umarłych w niebie [...]. Fakt ten dowodzi odczuwanej przez szamana eskimoskiego potrzeby ekstatycznego doświadczenia dla niego samego, wyjaśniając również jego skłonność do samotności i medytacji, długiej rozmowy z duchami pomocniczymi i potrzebę spokoju<sup>49</sup>.

Aspekt podróży duszy po śmierci do świata zmarłych jest kolejną kluczową przestrzenią, w której szaman jest niezastąpiony. Wiąże się to często ponownie z ochroną przed zgubnym działaniem demonów.

*Dto-mba Szi-lo „toruje drogę dla duszy umarłego”. Ceremonia Pogrzebowa nazywa się dokładnie zhi ma, „droga-pragnienie”, a liczne teksty recytowane nad zwłokami stanowią odpowiednik Tybetańskiej Księgi Umarłych. W dniu pogrzebu oficjanci rozciągają zwój lub tkaninę, na której namalowane są rozmaite krainy piekielne, przez jakie przejść musi umarły zanim dotrze do królestwa bogów (Rock. Studies. II, s. 41). Jest to mapa skomplikowanego i niebezpiecznego itinerarium, po którym zmarłego prowadził będzie szaman (dto-mba). Piekło zbudowane jest z dziewięciu kręgów, do których dociera się po przejściu mostu (ibid., s. 49). Zstępowanie jest niebezpieczne, gdyż demony blokują most; dto-mba ma za zadanie właśnie „torować drogę”. Nie przestając wzywać Pierwszego Szamana, Dto-mbę Szi-lo, udaje mu się przeprowadzić zmarłego przez kolejne kręgi aż do dziewiątego i ostatniego. Po tym zstąpieniu pośród demony umarły wspina się na siedem Złotych Gór, dochodzi do Drzewa, na którego wierzchołku znajduje się „lekarstwo nieśmiertelności” i na koniec dociera do królestwa bogów. [...] Dro-mha prowadzi umarłego symbolicznie, czytając mu rytualne teksty, ale przez cały czas jest przy nim „duchem”. Ostrzega go przed wszelkimi niebezpieczeństwami [...] i natychmiast przekazuje mu środki wyjścia z tej sytuacji<sup>50</sup>.*

Szamanem zostaje się albo przed dziedziczne przekazanie profesji, albo przez spontaniczne nadanie, wezwanie przez bogów lub duchy. Są też szamani, którzy

<sup>49</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.290.

<sup>50</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.440.

wybierają tę ścieżkę z własnej woli. Ale kluczowa jest inicjacja dokonywana przez nauczycieli albo duchy – może być publiczna lub prywatna, np. we śnie czy wizji. Jej struktura jest znana, koherentna i wyraźnie wyartykułowana. Często wezwanie przejawia się jako ciężka choroba albo atak epileptyczny. Ważne jest też otrzymane pouczenie, które np. pozwala adeptom samym się uzdrowić, co stanowi wstęp do przyszłego uzdrawiania innych.

*Waldemar Bogoras, który osobiście poznał życie Czukczów, określa kontekst tego zjawiska: „Szamańskie wezwanie może przyjść w czasie jakiegoś wielkiego nieszczęścia, niebezpiecznej i przewlekłej choroby, nagłej utraty rodziny lub własności. Wówczas taka osoba, nie mając żadnego innego oparcia, zwraca się do duchów i żąda ich pomocy”<sup>51</sup>.*

Wiele inicjacji ma charakter wizji, w których inicjowany umiera albo jego ciało zostaje rozczłonkowane. Wezwany podróżuje przez krainy, niejednokrotnie doświadczając niejako zstąpienia do piekła, spotyka różne dziwne istoty, np. ptaki o żelaznych dziobach, pokryte sierścią kobiety czy obdarzone niezwykłą mocą zwierzęta. Motyw mistycznej śmierci i zmartwychwstania jest często bazowy dla inicjacji i staje się częścią powtarzanych przez pokolenia obrzędów.

*Kilkakrotnie zauważyliśmy inicjacyjną esencję „śmierci” kandydata, po której następuje jego „zmartwychwstanie”, niezależnie od formy, w jakiej się przejawia: sen ekstatyczny, choroba, niezwykle wydarzenie czy właściwy rytuał. W istocie ceremonie, które implikują przejście z jednej klasy wiekowej do innej lub przyjęcie do jakiegokolwiek „stowarzyszenia tajemnego” zawsze zakładają szereg obrzędów, które dają się streścić w prostej formule: śmierć i zmartwychwstanie kandydata. Przypomnijmy najczęściej używane:*

*a) Okres odosobnienia na pustkowiu (symbol zaświatów) i istnienie larwalne, na sposób umarłych: zakazy narzucone kandydatom wynikają bowiem z faktu, iż utożsamiani są oni z nieboszczykami (zmarły nie może jeść niektórych potraw lub nie może posługiwać się palcami itp.).*

*b) Twarz i ciało umazane popiołem lub pewnymi substancjami wapiennymi, aby uzyskać blady koloryt widm; maski pogrzebowe.*

*c) Symboliczne pogrzebanie w świątyni lub domu fetyszy.*

---

<sup>51</sup> Drury N., *Szamanizm*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1994, s. 22.

- d) *Symboliczne zstąpienie do piekieł.*
- e) *Hipnotyczny sen; napój, który powoduje utratę przytomności kandydatów.*
- f) *Trudne próby: chłostanie, stopy zbliżane do ognia w celu przypieczenia, zawieszenie w powietrzu, odcięcie palców i inne rozmaite okrucieństwa.<sup>52</sup>*

Jednym z przykładów takiej radykalnej inicjacji jest opowieść aborygeńskiego szamana.

*Ipailurkna, sławny mag z plemienia Unmatjera, opowiedział Spencerowi i Gillenowi, że „kiedy został znachorem, pewnego dnia przyszedł bardzo stary znachor i rzucił w niego kilkoma kamieniami atnongara” za pomocą miotacza oszczepu. Kilka z tych kamieni uderzyło go w pierś, inne, wchodząc jednym uchem, a wychodząc drugim przeszły mu głowę i zabiły. Potem starzec wyjął mu wszystkie organy wewnętrzne - jelita, wątrobę, serce i płuca - i leżącego na ziemi pozostawił na całą noc. Nazajutrz powrócił, obejrzał go umieściwszy inne kamienie atnongara w jego ciele, ramionach i nogach, zakrył go liśćmi; potem śpiewał nad jego ciałem aż ono nabrzmiało. Następnie zaopatrzył go w nowe organy, umieścił w nim wiele innych kamieni atnongara i poklepał go po głowie, co go ożywiło i sprawiło, że skoczył na równe nogi. Wtedy stary znachor kazał mu pić wodę i jeść mięso zawierające kamienie atnongara. Gdy przebudził się, nie wiedział, gdzie się znajdował. „Chyba jestem zgubiony!”, powiedział. Ale, rozejrzawszy się wokół siebie, zobaczył stojącego obok starca, który rzekł: „nie, nie jesteś zgubiony: dawno temu cię zabiłem”. Ipailurkna zapomniał wszystko, co było związane z nim i jego minionym życiem. Następnie starzec zaprowadził go do obozu i pokazał mu jego żonę, jego lubra, o której zupełnie zapomniał. Tak dziwny powrót i osobliwe zachowanie dały natychmiast do zrozumienia tubylcom, że został znachorem<sup>53</sup>.*

Ważnym elementem inicjacji jest skontaktowanie się z duszami zmarłych lub duchami.

---

<sup>52</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.75.

<sup>53</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.59.

*Niezwykłe znaczenie „wizji duchów” we wszystkich wariantach inicjacji szamańskich wyjaśnia to, że „ujrzenie” ducha w snach lub na jawie jest niepodważalną oznaką osiągnięcia w pewien sposób „duchowej kondycji”, to znaczy przekroczenia świeckiej kondycji ludzkiej. Dlatego właśnie u Mentawajczyków „wizja” (duchów), niezależnie czy osiągnięta spontanicznie, czy przez dobrowolny wysiłek, natychmiast nadaje szamanom magiczną moc (kerei). Magowie andamańscy odchodzą do dżungli, aby osiągnąć tę wizję; ci, którzy mieli tylko sny, otrzymują magiczne moce o mniejszym znaczeniu. Dukuni z plemienia Minangkabau z Sumatry, aby dopełnić swą naukę, udają się na górę, gdzie w samotności uczą się stawać niewidzialni i udaje im się zobaczyć nocą dusze zmarłych, co oznacza, że stają się duchami, są umarli<sup>54</sup>.*

Niezależnie od inicjacji szamani spędzają długie lata, ucząc się od swoich nauczycieli (którymi bywają rodzice lub dziadkowie) sposobów i technik pracy, ale przede wszystkim nieustannie praktykując.

Szamani swoją rolę mogą realizować poprzez wchodzenie w odmienne stany świadomości, które antropolog Michael Harner nazywa Szamańskim Stanem Świadomości.

*Osoba, która angażuje się w praktykę szamańską, porusza się pomiędzy tym, co ja nazywam Zwyczajnym Stanem Świadomości (ZSS) i Szamańskim Stanem Świadomości (SzSS). Te stany świadomości są kluczowe dla zrozumienia tego, co Carlos Castaneda nazywał „rzeczywistością zwyczajną” i „rzeczywistością niezwykłą”. Różnicę pomiędzy tymi stanami świadomości można próbować wyjaśnić, odnosząc się do świata zwierząt. Smoki, gryfy i inne zwierzęta, które uważamy za „mityczne” w naszym Zwyczajnym Stanie Świadomości, są absolutnie realne, gdy znajdujemy się w Szamańskim Stanie Świadomości. Pojęcie „zwierzęta mityczne” jest bardzo przydatne w naszym powszednim życiu, jednak zupełnie nieadekwatne, a nawet zbędne w doświadczeniach szamańskich. Przez osobę będącą w Zwyczajnym Stanie Świadomości, to, czego doświadcza osoba w Szamańskim Stanie Świadomości, może być nazwane „fantazją”. I na odwrót: osoba będąca w SzSS może odbierać doświadczenia ZSS jako*

---

<sup>54</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.96.



*iluzoryczne w świetle pojęć szamańskich. I z punktu widzenia swoich stanów świadomości obie te osoby będą miały rację. Szaman ma możliwość przemieszczania się między tymi dwoma stanami świadomości wedle własnej woli<sup>55</sup>.*

Szamani wprowadzają się w odmienny stan albo stan ekstazy na wiele różnych sposobów, wśród których najczęściej powtarzalne są rytmiczne bębnienie, śpiew i taniec albo spazmatyczne drżenie, w różnych niezliczonych specyficznych wersjach.

*Szaman dehar z pakistańskiego ludu Kalash Kafir, na przykład, wchodzi w stan transu stojąc nieruchomo. Rozluźnia swą postawę, a następnie skupia uwagę na ceremonialnym ołtarzu z taką siłą, że w swoim polu widzenia nie dostrzega żadnego zewnętrznego elementu. Potem zaczyna drżeć, trząść się spazmatycznie i wchodzi w odmienny stan świadomości. Singapurscy kandydaci na szamanów – w większości niedawni przybysze z Chin – zostają dong-ki, kiedy podczas ceremonii świątynnych ukażą spontaniczne oznaki opętania, a następnie, kontemplując znane bóstwa shen, w pełni rozwiną stan rozdwojenia. Indonezyjscy Menangkabau uważają, że siła życia, sumangat, opuszcza ciało w snach lub w stanach choroby i że zadaniem dukana, czyli szamana, jest przeciwdziałanie wrogiemu wpływowi złych duchów podczas stanu wyjścia z ciała. Dukun gromadzi przyjazne duchy poprzez dymną ofiarę. Kładzie się na ziemi, przykrywa kocem i zaczyna drżeć, a następnie przenosi swoją świadomość w mistyczną sferę świata ducha. Tymczasem na wyspach Mentawai w pobliżu Sumatry szamani tańczą, dopóki nie wpadną w stan transu – wówczas łódź niesiona przez orły unosi ich w niebo, gdzie spotykają duchy i proszą je o lekarstwa. Natomiast tradycyjni szamani eskimoscy wprowadzają się w stan ekstazy poprzez wykorzystanie energii uderzania w bęben i wzywanie pomocnych duchów. Niektórzy Eskimosi mocno przywiązują ręce i nogi do ciała, by przyspieszyć wypuszczenie wewnętrznej siły światła w „lot ducha”, czyli ilimarneq<sup>56</sup>.*

<sup>55</sup> Harner M., *Droga Szamana*, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2007, s.16.

<sup>56</sup> Drury N., *Szamanizm*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1994, s. 25.

Bęben ma szczególne znaczenie w szamanizmie. Jest wehikułem, który przenosi szamana w inny świat. Na jego monotonnym rytmie możliwa jest podróż w wyższe lub niższe światy. Nie tylko rytm o określonej częstotliwości jest kluczowy dla wejścia w trans – sam bęben jest powiązany kosmologicznie z centrum świata ze względu na swoją specyficzną budowę, wykonanie ze specjalnych materiałów i ozdobienie kluczowymi dla danej kultury symbolami. Rytm wybijany innymi instrumentami, dzwoneczkami i grzechotkami, podobnie jak śpiew, jest również częstym, istotnym elementem szamańskich ceremonii.

Aby móc skutecznie poruszać się w poza naszą rzeczywistością, niezbędne dla szamana jest wsparcie duchów pomocniczych.

*Jak oświadczył główny szaman Apaczów, Geronimo: „Gdy śpiewam, wznoszę się przestrzenią do świętego miejsca, gdzie Yusun (Najwyższa Istota) udzieli mi mocy czynienia cudownych rzeczy. Otoczony jestem małymi obłokami i gdy wznoszę się nad przestrzenią, przemieniam się w ducha”<sup>57</sup>.*

*Dlatego duchy strażników i pomocnicze, bez których żaden seans szamański nie jest możliwy, uważać można za autentyczne oznaki ekstatycznych podróży szamana w zaświaty. Znaczy to, że zwierzęta-duchy łączą rolę dusz przodków, które także zanoszą szamana w zaświaty (Niebo, Piekła), objawiają mu tajemnice, pouczają itd. Rola zwierzęcia-ducha w obrzędach inicjacyjnych oraz mitach i legendach o podróży herosa w zaświaty zbiega się z rolą duszy zmarłego w inicjacyjnym (szamańskim) „opętaniu”. Widzimy jednak wyraźnie, że to szaman staje się umarłym (lub zwierzęciem-duchem, bogiem itd.), aby móc wykazać swą rzeczywistą zdolność wniebowstępowania lub zstępowania do Piekieł. W ten sposób pojmujemy możliwość wspólnego wytlumaczenia wszystkich tych faktów: chodzi w pewien sposób o periodyczne powtarzanie (to znaczy rozpoczynane na nowo z każdym nowym seansem) śmierci i zmartwychwstania szamana. Ekstaza jest tylko konkretnym doświadczeniem śmierci rytualnej lub, innymi słowy, przekroczenia kondycji ludzkiej, świeckiej. A jak się przekonamy, szaman potrafi*

---

<sup>57</sup> Drury N., *Szamanizm*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1994, s. 68.

osiągnąć tę „śmierć” wszelkiego rodzaju środkami, od narkotyków i bębna po „opętanie” przez duchy<sup>58</sup>.

Zresztą wszystkie kategorie szamanów mają swe duchy pomocnicze i opiekuńcze, które, w zależności od kategorii, mogą znacznie różnić się naturą i skutecznością. Dżakuński poyang posiada ducha bliskiego, który przychodzi do niego we śnie lub którego dziedziczy po innym szamanie. W tropikalnej Ameryce Południowej duchy strażników zjednuje się sobie na koniec inicjacji: „wnikają” one w szamana „bądź bezpośrednio, bądź pod postacią skalnych kryształów, które wpadają do jego torby... U Karibów znad Baramy każda klasa duchów, z którymi szaman wchodzi w kontakt, reprezentowana jest przez małe kamyki rozmaitych rodzajów. Piai wkłada je do swego dzwonka i w ten sposób może je dowolnie wzywać”. Zarówno w Ameryce Południowej, jak i gdzie indziej, duchy pomocnicze mogą być rozmaitego gatunku: dusze przodków-szamanów, duchy roślin lub zwierząt. Bororo rozróżniają dwie klasy szamanów, w zależności od duchów, od jakich otrzymują moc: demonów natury lub dusz zmarłych szamanów - albo dusz przodków (Metraux, op. cit., s. 211). Ale w tym przypadku mamy nie tyle do czynienia z duchami pomocniczymi, co z duchami opiekuńczymi, choć różnicę między tymi kategoriami duchów nie zawsze łatwo jest określić. Relacje między magiem czy czarownikiem a jego duchami są rozmaite: od relacji dobroczyńcy i protegowanego po relację służącego wobec pana, zawsze jednak są intymne. Duchy rzadko otrzymują ofiary czy modlitwy, ale, jeśli zostaną skrzywdzone, mag również cierpi (zob. np. Webster, s. 232, przyp. 41). W Australii, Ameryce Północnej, a także gdzie indziej, dominują zwierzęce formy duchów pomocniczych i opiekuńczych: można by je w pewien sposób porównać do „bush soul” w Afryce Zachodniej i nagualu z Ameryki Środkowej i Meksyku<sup>59</sup>.

Niejednokrotnie ważne i pomocne jest posługiwanie się tajemnym językiem albo też korzystanie z mowy zwierząt.

Według tradycji Karibów, pierwszy piai (szaman) był mężczyzną, który, słysząc pieśń wznoszącą się od rzeki, zanurkował tam śmiało i wyszedł dopiero po

---

<sup>58</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.105.

<sup>59</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.101.

*nauczeniu się na pamięć pieśni kobiet-duchów i otrzymaniu od nich akcesoriów swej profesji” [...] Bardzo często ów tajemny język jest w istocie „językiem zwierząt” lub wywodzi się z imitacji zwierzęcych krzyków<sup>60</sup>.*

Osobną obszerną kategorią jest spożywanie świętych roślin, wśród których wiele ma charakter psychoaktywny. W pewnych kulturach są one obecne prawie zawsze, w innych są nieobecne, bowiem mogą zaburzać koncentrację niezbędną dla wykonania danego zadania. Istnieje ogromna różnorodność takich roślin. Szamani w wielu wypadkach są wybitnymi zielarzami potrafiącymi skutecznie wykorzystywać je w leczeniu chorych. Jest wśród nich budząca kontrowersje grupa roślin halucynogennych, których działanie psychoaktywne jest nazywane na Zachodzie doświadczeniem narkotycznym.

*Peter Furst w swojej książce „Hallucinogenes and Culture” przytacza anegdotę, która z szamańskiego punktu widzenia, rzuca światło na postawę współczesnego człowieka. Furst był świadkiem, jak reporter pewnej gazety w obecności szamana ze szczepu Huiczol nazwał pejotl „narkotykiem”. Szaman odpowiedział krótko: „Aspiryra jest narkotykiem, pejotl jest święty”<sup>61</sup>.*

W rzeczy samej święte rośliny są nazywane medycyną i curranderos zdecydowanie walczą z zachodnim systemem myślenia, który przypisuje im miano narkotyków. Ich wykorzystywanie nie służy rozrywce, lecz transformacji. Nie wolno ich używać w celach rozrywkowych, ale po to, aby widzieć i się uczyć. Psychodeliczny (zachodni termin zaproponowany przez psychiatrę H. Osmonda oznaczający „odslaniający umysł”) charakter doświadczenia podobny do wizji lub snu jest wysoko ceniony w szamańskich społecznościach.

*O ile wiemy, żadna z roślin halucynogennych stosowanych w szamanizmie nie wywołuje nałogu. Trzeba także rozumieć, że te rośliny nie służą jedynie zmianie nastroju, ale mogą spowodować dramatyczną i często głęboką zmianę percepcji. Kolory stają się jaskrawsze, mogą pojawić się duchy. Szamanowi, który wezwał ją uroczyscie, święta roślina jawi się jako boska<sup>62</sup>.*

---

<sup>60</sup> Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s.107.

<sup>61</sup> Drury N., *Szamanizm*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1994, s. 73.

<sup>62</sup> Drury N., *Szamanizm*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1994, s. 73.

Spośród roślin psychoaktywnych do najpopularniejszych należą ayahuaska (caapi, natema, huaraca, yaje, yage), kaktus san pedro, kaktus peyotl oraz tytoń. Rośliny spożywane są bardzo często w ramach grupowych ceremonii, które mają różny przebieg i charakter. Ważnym aspektem jest specjalnie przygotowana przestrzeń oraz doświadczony przewodnik prowadzący ceremonię. Najczęściej ceremonie odbywają się w nocy. Mogą pojawiać się inwokacje, rytm (bębny, grzechotki) lub muzyka. Rośliny bywają też wykorzystywane w trakcie indywidualnych sesji, gdzie szaman ma na celu odkrycie źródła choroby i sposobu jej wyleczenia. Czasami substancję spożywa tylko szaman i jedynie on wchodzi w odmienny stan, co stanowi przeciwieństwo leczenia w zachodnim świecie, gdzie medycynę bierze chory.

Złożoność efektów zażycia tych środków jest ogromna. Wywołują one często wymioty i biegunkę, co jest traktowane jako oczyszczanie ciała. Mogą powodować ogromną zmianę świadomości i percepcji, aż do utraty orientacji, a nawet kontaktu z codzienną rzeczywistością. Bywa, że pojawiają się wizje, dochodzi do spotkań z duchami lub innymi istotami, podróży w przestrzeni i poza znaną nam przestrzeń – po świecie środkowym, górnym albo dolnym. Głównym celem jest skorzystanie ze sposobności poznania oraz uleczenia siebie i swojej duszy, a także znalezienie odpowiedzi na temat możliwości wyleczenia choroby albo przeprowadzenie czyjegoś uzdrowienia w czasie sesji.

Kosmologia powiązana z praktyką szamanizmu ma swoje odmienne mitologie, bóstwa i bohaterów w różnych częściach świata. Jednak mimo tych różnic panuje zaskakująca spójność w obszarze bazowej struktury wszechświata, który składa się z trzech poziomów – świata wyższego, środkowego i dolnego. Świat wyższy bywa też nazywany Niebem, środkowy Ziemią, a niższy Piekłem. W kosmologii andyjskiej te trzy światy są nazywane światem Kondora, Pумы oraz Węża.

W większości kultur te trzy strefy połączone są centralną pionową osią nazywaną Osią Świata albo Drzewem Życia, która tworzy otwory między strefami, przez które szaman może swobodnie się przemieszczać.

Niewątpliwie rzuca się w oczy zbieżność trzech warstw modelu rzeczywistości psychologii procesu i kosmologii szamańskiej, ale podział na światy dokonuje się w

każdej z nich na różnych płaszczyznach. Dużo ważniejsza jest zbieżna postawa mówiąca, że oprócz zwykłego widzialnego świata istnieje niezauważalna, jednak wciąż obecna, rzeczywistość, która wpływa na to, co dzieje się w codziennym życiu, analogiczna do powszechnie rzadziej doświadczanych warstw Krainy Snów i Śnienia. Wspólne jest też bardzo poważne traktowanie doświadczeń z tych mniej dostępnych krain, jako równie realnych i znaczących oraz szukanie w nich skutecznych rozwiązań bardziej złożonych trudności, które trudno rozwiązać w zwykłej codzienności, czyli Uzgodnionej Rzeczywistości z modelu Psychologii Procesu. Co ciekawe, kluczowe trudności dotyczą choroby i uzdrowienia, rozumianych w szamanizmie jako utrata lub zagubienie duszy oraz jej odnajdowanie i reintegracja. Widać tu dużą zbieżność z psychoterapią, której źródłosłów (*psyche + therapea*) z greckiego oznacza wprost leczenie duszy. Kolejnym ważnym aspektem wspólnym dla szamanizmu i psychologii procesu jest docenienie odmiennych stanów świadomości, uznawanie prawdziwości i dużego znaczenia pochodzących stamtąd doświadczeń, a także szukanie skutecznych metod pozyskiwania znaczących informacji pozwalających na wsparcie klientów w Uzgodnionej Rzeczywistości i zwyczajnych stanach świadomości.

## 4.2 Współczesne podróże szamańskie

Szamanizm przeżywa swój renesans na Zachodzie. Szczególnie atrakcyjne dla zachodniego umysłu wydają się rytuały, obrzędy i narzędzia, z których korzystają szamani obu Ameryk. W przestrzeni warsztatów samorozwojowych widać pojawiające się oferty, w których szamani przyjeżdżają nauczać o swojej kosmologii i dzielić się swoimi praktykami. Zachodni nauczyciele, korzystając ze swoich osobistych doświadczeń, wprowadzają elementy praktyk szamańskich do programów prowadzonych przez siebie warsztatów rozwojowych.

Wiele osób podejmuje regularne wyjazdy – głównie do obu Ameryk – aby spotkać szamanów w ich codziennym otoczeniu. Ta potrzeba osiąga już taki rozmiar, że tworzy się specyficzna przestrzeń turystyczna, w której organizowane są takie podróże. Ma to wciąż w dużej mierze charakter półprywatny, ale jawność w przestrzeni publicznej (np. na Facebooku) takich ofert rośnie z każdym rokiem.

Obrzędy z Ameryki Północnej, które zyskały ogromną popularność to podróże przy bębnach, szafasy potów, vision quests oraz rytuały z zażywaniem pejotlu (Jazgrza

Williamsa rosnącego w Meksyku, Nowym Meksyku i Teksasie) albo grzybów psylocybowych. Osoby szukające mocniejszych doświadczeń biorą udział w bardziej wymagających rytuałach – jak zakopywanie się w jamie czy niezwykle bolesny i wyczerpujący taniec słońca.

Podróże przy bębnach mają na celu wywołanie rytmicznym bębniem odmiennego stanu świadomości i wykorzystanie go do wejścia w ramach wizji do dolnego lub górnego świata. W trakcie takiej wędrówki można spotkać duchy lub swoje zwierzę mocy albo poznać swoją pieśń mocy.

Podczas ceremonii szalasu potów budowany jest niewielki szałas z otworem pośrodku. Następnie zgodnie ze ściśle określonym porządkiem uczestnicy wchodzi do jego wnętrza, wnoszą pojedynczo rozgrzane uprzednio w ognisku kamienie i polewają je wodą, która natychmiast paruje, wypełniając małą przestrzeń wilgotnym gorącym. Dochodzi do rytualnego połączenia z czterema żywiołami i czterema stronami świata. Ceremonia może trwać kilka godzin, a temperatura w środku potrafi być ekstremalnie wysoka. Podniosła atmosfera, pieśni oraz kontakt z żywiołami mogą sprawić, że uczestnicy zostaną wprowadzeni w odmienny stan świadomości.

*Vision quest* to szerokie pojęcie, pod którym mogą się obecnie kryć różne ceremonie, ale ich wspólnym mianownikiem jest poszukiwanie wizji, które pomogą znaleźć odpowiedzi na ważne pytania. Dawniej była to na przykład inicjacja dla młodych pozwalająca im odkryć życiowe powołanie. Wizje były często interpretowane przez szamana lub starszyznę. Ceremonie obejmują kilkudniowe przebywanie w naturze, w samotności, bez pożywienia, wody i snu.

Rytuały z zażywaniem pejotlu mają na celu szybkie wejście w bardzo głęboki stan odmienny pod wpływem wielu psychoaktywnych substancji zawartych w tym sukulencie, z których główną jest meskalina powodująca niezwykle doświadczenia wizualne, słuchowe i dotykowe oraz wywołująca znaczące stany wglądu i wizje, jak ta opisana poniżej.

*Dlaczego, dziwiłem się, dlaczego staliśmy się tak wyizolowani i wyobcowani z harmonii i piękna naszej cudownej planety? Usłyszałem odpowiedź, która zdawała się przychodzić zewsząd wokół mnie, i powstała w moim umyśle jak*

*wielka pozaczasowa wizja. Ujrzałem, jak człowiek wyłania się z ziemi, pozostaje na niej przez chwilę, a potem rozpuszcza się w niej z powrotem. Była to tylko krótka chwila i w tej chwili wszystkie nasze żywoty minęły. Potem ujrzałem jak ogromne miasto wyłania się z powierzchni pustyni pode mną, istnieje przez sekundę, a następnie znika ponownie w bezkresie pustyni. Rośliny, skaty i ziemia pode mną mówiły: „Tak. Właśnie naprawdę takie jest twoje życie i miasto, w którym żyjesz”. Zdawało mi się, że pod wpływem pejotlu potrafię spostrzegać i kontaktować się z otaczającym mnie rezonansem czy wibracją. Zniknęły wewnętrzne bariery, które oddzielały „mnie” jako odrębną tożsamość od „tego” - mojego otoczenia. Przepęłniła mnie nieodparta świadomość, że rodzaj ludzki i cała stworzona przez niego technologia nic są niczym innym jak tylko kwiatami na ziemi. Bolesny problem zniknął całkowicie, a w jego miejscu pojawiła się wizja ludzi i ich technologii jako chwilowych form poprzez które Matka Ziemia wyraża siebie. Poczułem falę szczęścia i ekstazy, które włączyły mnie w taniec ze wszystkimi formami ziemi wokół mnie <sup>63</sup>.*

Zakopywanie się w jamie należy do ceremonii „twardej ścieżki”. Polega na zakopaniu się w samodzielnie przygotowanym płytkim dole, zwykle na całą noc. Związana z tym deprivacja zmysłów powoduje zatarcie granicy między snem i jawą, co wywołuje stany wizyjne.

Ceremonie Tańca Słońca pochodzą od Indian Prerii i można wziąć w nich udział w USA również dzisiaj. Niedzisiejsza ceremonia inicjacyjna w skrócie polega na przebicciu sobie skóry na piersiach oraz plecach rzemieniami, przywiązaniu ich do pala-drzewa, a następnie tańca przez 4 dni i noce bez jedzenia i wody. Ból i ekstremalne wyczerpanie wywołują ogromne efekty psychiczne, m.in. kontakt ze światem duchów oraz wizje.

Wśród obrzędów z Ameryki Południowej największe zainteresowanie budzą rytuały z zażywaniem ayahuaski albo San Pedro.

Aktywnym środkiem występującym w San Pedro, kaktusie rosnącym w Peru i Ekwadorze, jest meskalina.

---

<sup>63</sup> Drury N., *Szamanizm*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1994, s. 80.



*Początkowo wywołuje ospałość i stan sennego letargu. Jednakże potem następuje niezwykle wyostrenie mentalnych zdolności. W końcu można doświadczyć „telepatycznego uczucia przechodzenia przez czas i materię”<sup>64</sup>.*

Jednak bodaj największą popularnością w obecnym czasie cieszy się ayahuasca (równie popularnie nazywana też yage lub caapi).

*W tradycyjnym kontekście ayahuasca jest napojem przygotowanym poprzez gotowanie lub moczenie kory i łodygi *Banisteriopsis caapi*, wraz z różnymi roślinami dodatkowymi. Najczęściej stosowanym dodatkiem jest *Rubiaceous* rodzaju *Psychotria*, szczególnie *P. viridis*. Liście *P. viridis* zawierają alkaloidy niezbędne dla działania psychoaktywnego. Ayahuasca jest wyjątkowa dlatego, że jej działanie farmakologiczne zależy od synergicznej interakcji między aktywnymi alkaloidami obu roślin. Jeden z komponentów, kora *Banisteriopsis caapi*, zawiera alkaloidy B-karboliny, które są skutecznymi inhibitorami MAO; pozostałe składniki, liście *Psychotrii viridis* lub gatunków pokrewnych, zawierają silny, krótkotrwały środek psychoaktywny N,N-dimetylotryptaminę (DMT). Dimetylotryptamina przy doustnym spożyciu nie jest psychoaktywna, chyba że zaktywizuje ją peryferyjny inhibitor MAO. Ta interakcja stanowi podstawę psychotropowego działania ayahuaski<sup>65</sup>.*

Ocenia się, że stosowana jest od setek, a nawet tysięcy lat. Nie można tego potwierdzić na sto procent, bowiem mamy do czynienia z kulturami, w których nie przetrwały pisemne ani inne materialne świadectwa. Mity opowiadają, że odkrycie yage wiąże się z początkami gatunku ludzkiego, języka i kultury. Przykładowo w jednym z nich ojciec niebios obiecuje ludziom napój mający połączyć ich z promiennymi mocami niebios.

*Celem przyjmowania yage jest powrót do macicy, do fons et origo<sup>66</sup>, wszystkich rzeczy, gdzie indywiduum ‘widzi’ plemienne bóstwa, stworzenie wszechświata i ludzkości, pierwszą ludzką parę, stworzenie zwierząt oraz ustanowienie porządku społecznego<sup>67</sup>.*

<sup>64</sup> Drury N., *Szamanizm*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1994, s. 91.

<sup>65</sup> *Ayahuasca. Święte pnącze duchów*, pod red. R.Metznera, Okultura, Warszawa 2010, str. 55.

<sup>66</sup> „Fons et origo” znaczy „źródło”.

<sup>67</sup> *Ayahuasca. Święte pnącze duchów*, pod red. R.Metznera, Okultura, Warszawa 2010, str. 21.

Wiedza na temat tego napoju i związanych z nimi rytuałów do zachodniego świata przeniknęła dzięki badaniom wybitnych botaników, Alexandra von Humbolta w XVIII w., Richarda Spruce'a w XIX w., a przede wszystkim Richarda E. Schultesa w XX w. Natomiast do masowej kultury wprowadzili ją William Burroughs i Allen Ginsberg poprzez książkę „Yage Letters”, wydaną w 1963 roku.

W swoim oryginalnym kontekście *medycyna* – jak bywa nazywana w lokalnych kulturach – służyła i wciąż służy do indywidualnego uzdrawiania przez *ayahuasqueros* oraz do grupowych transformująco-uzdrowicielskich ceremonii. Ciekawym zjawiskiem są synkretyczne kościoły, w których łączy się chrześcijańską wiarę i rytuały z dawną mitologią oraz spożywaniem ayahuaski. Najbardziej znane z nich to brazylijskie Santo Daime, UDV (União do Vegetal) oraz Barquinia. Udało im się nawet doprowadzić do legalizacji zażywania ayahuaski w Brazylii, a potem także w niektórych krajach zachodnich, w ramach odprawianym rytuałów (np. w USA, Holandii).

Stan, który wywołuje yage, jest nazywany podróżą, co zostało przejęte też przez osoby praktykujące na Zachodzie. Zachodni badacze substancji psychodelicznych przestali umieszczać ją pośród halucynogenów, bowiem halucynacja jest postrzeganiem złudnych, nierzeczywistych obrazów. Co ciekawe, oryginalną etymologią słowa *alucinare* jest „wędrować w umyśle”.

Zaleca się, aby podejmując decyzję na temat wzięcia udziału w ceremonii, mieć jasną świadomość, skąd bierze się ta potrzeba. Czy ma charakter wewnętrzny, czy chodzi jedynie o podążanie za czyjąś rekomendacją. Ważna jest również intencja: co chce się osiągnąć poprzez to doświadczenie. Na pewno osoby, które borykały się z przeszłymi uzależnieniami od jakichkolwiek substancji psychoaktywnych (takich jak narkotyki czy alkohol), a obecnie są abstynentami, powinny przed podjęciem decyzji skonsultować się z doświadczonymi szamanami rozumiejącymi zachodnią mentalność. Ważne, aby osoby mające przeszłe lub aktualne diagnozy psychiatryczne podchodziły do tego typu doświadczeń ze szczególną ostrożnością. Są one wyjątkowo niewskazane dla osób z diagnozą schizofrenii.

Przygotowania do ceremonii wymagają m.in. zmiany diety. Zaleca się, aby na kilka dni przed zrezygnować z alkoholu, kawy, soli, cukru, olejów nasyconych,

czerwonego mięsa, ostrych przypraw, czosnku, produktów fermentowanych i wielu innych składników lub przynajmniej ograniczyć ich spożywanie. W dniu ceremonii należy zjeść jedynie lekkie śniadanie. Wielu szamanów zaleca również powstrzymanie się w tym czasie od aktywności seksualnej. Kluczowo ważne jest, aby w tym czasie nie przyjmować jakichkolwiek substancji psychoaktywnych, w tym leków.

Dobrym przykładem mogą być leki antydepresyjne, które stosunkowo często są aplikowane w obecnych czasach. Mimo że ich działanie wykorzystuje ten sam mechanizm co ayahuasca – czyli inhibicję MAO w celu podniesienia poziomu neuroprzekaźników poprzez selektywne blokowanie mechanizmu ponownego wychwytu serotoniny – jednak w połączeniu wywołują nadmiar serotoniny, który może skutkować wzmożonymi mdłościami, wymiotami, rozwolnieniem, ale też drżeniem, poceniem się, dreszczami i dezorientacją. Podobnie zadziałają w interakcji z yage leki na chorobę Parkinsona oraz te oparte na opiatkach. Niezależnie od konieczności unikania łącznego korzystania z substancji silnie psychoaktywnych (leki, narkotyki, alkohol) warto jednak podkreślić, że szczegółowe zalecenia dotyczące diety są odmienne w różnych regionach. I tak na przykład w União do Vegetal nie przestrzega się żadnej diety i nie mówi się o ewentualnych szkodliwych skutkach takiego podejścia. Niestety brak systematycznych badań ogranicza informacje do tych, które są przekazywane w ramach poszczególnych tradycji.

Ceremonie szamańskie prowadzone są w nocy, natomiast ceremonie w synkretycznych kościołach w ciągu dnia, i trwają odpowiednio do świtu lub do zmierzchu. Przestrzenie, w jakich są prowadzone, bywają bardzo różnorodne. Szamani południowamerykańscy używają do tych celów specjalnych malok albo pomieszczeń w swoich domach. Natomiast w czasie wyjazdów do innych miast czy krajów korzystają z gościny zapraszających ich osób lub wspólnot. Wtedy ceremonie odbywają się w specjalnie, na stałe lub tymczasowo, przygotowanych przestrzeniach, w plenerze, ogrodzie lub lesie albo w domach prywatnych, bywa nawet że w środku miasta, choć kontakt z naturą jest bardzo wartościowym elementem takich wydarzeń. Każdy prowadzący ma swój styl przygotowania przestrzeni ceremonii – niektórzy korzystają z wyjątkowych dekoracji oraz stołów z ważnymi przedmiotami. Zazwyczaj zapewnione jest miejsce do leżenia – na ziemi

lub w hamakach – jako że wielu uczestników nie jest w stanie utrzymać pozycji siedzącej pod wpływem yage. Jednak członkom doświadczonych wspólnot często wystarczy miejsce do siedzenia, na ziemi lub krzesłach. Synkretyczne kościoły wypełniają ceremonię wspólnym śpiewem i rytmicznym tańcem.

Często na ceremoniach obecni są pomocnicy wspierający szamana w opiece nad uczestnikami i pilnowaniu bezpieczeństwa oraz porządku. Niektórzy nie biorą yage, inni są w stanie mariado<sup>68</sup>, co świadczy o ich odpowiednim doświadczeniu, a także zaawansowaniu w tego typu pracy.

Ceremonia lub jej części mogą odbywać się w ciszy, ale częściej towarzyszy temu śpiew pieśni (icaros), wybijanie rytmu na bębnach, grzechotkach i z użyciem chapakas (rytualne liście), a także gra na gitarach, fletach, harmonijkach, karimbach, fletniach pana czy charango. Zdarza się, że niekiedy muzyka bywa puszczana z odtwarzaczy.

Doświadczenia ayahuaskowe obejmują wspólne dla odmiennych stanów świadomości zmiany w sposobie myślenia, odczuwania oraz percepcji, odmienione poczucie czasu i własnego ciała. Istotną staje się utrata kontroli oraz związany z tym strach, inny sposób wyrażania uczuć czy zmienione poczucie sensu. Możemy wyróżnić 3 główne, dość charakterystyczne fazy typowe dla yage:

1. Reakcje gastryczno-jelitowe w postaci nudności, wymiotów i biegunki. Czasem pojawia się dodatkowo zmienione odczuwanie temperatury oraz potliwość.
2. Wizualna percepcja jaskrawych kolorów oraz świetlistych kalejdoskopowych wzorów geometrycznych przechodzących w lot w wewnętrzną przestrzeń, gdzie mogą pojawiać się obrazy i postaci.
3. Coraz łagodniejsze i spokojniejsze wizje zamieniające się w stan podwyższonej wrażliwości percepcyjnej, w którym możliwe są wglądy i dostęp do zrozumienia.

Rosnące zaciekawienie ceremoniami sprawia, że na Zachód przyjeżdża coraz więcej szamanów i uzdrowicieli, a jednocześnie pojawiło się zjawisko turystyki ayahuaskowej do krajów Ameryki Południowej. To zainteresowanie podsycają

---

<sup>68</sup> Jest to nazwa na odczuwany stan pod wpływem yage

opowieści przekazywane pocztą pantoflową przez osoby, które doświadczyły udziału w ceremoniach, ale też relacje celebrytów prezentowane w mediach (np. Paula Simona czy Stinga na Zachodzie, a w Polsce np. Kasi Kowalskiej).

Niewątpliwie warto zauważyć, że popularność ceremonii, która tworzy spory popyt na tego rodzaju doświadczenia, generuje i będzie generować szybko rosnącą podaż, która może mieć negatywne skutki. Jednym z nich, wartym odnotowania, jest niewątpliwie aspekt finansowy. Chęć łatwych zarobków sprawia, że powstaje nowa gałąź biznesu przyciągająca również niedoświadczonych „szamanów” lub wręcz oszustów. Nie są oni w stanie zapewnić odpowiedniej ochrony uczestnikom ceremonii. Bywa, że te niejednokrotnie bardzo trudne doświadczenia, mogą być również groźne, jeśli nie zostaną zachowane odpowiednie środki bezpieczeństwa. Zdarzyły się nawet przypadki śmierci na skutek zmieszania yage z zażyтыми uprzednio substancjami farmakologicznymi lub narkotykami. Nawet wypity niewiele wcześniej alkohol może prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych. Innym negatywnym skutkiem zwiększającego się zainteresowania ceremoniami jest sprowadzenie yage do funkcji kolejnej substancji zażywanej rekreacyjnie, przez co zostaje zagubiona prawdziwa istota jej stosowania. Warto jednak zauważyć pozytywne strony tego zjawiska.

*Turystyka ayahuaskowa otrzymała już zasłużoną porcję krytyki od tych, którzy potępiają naiwne i stwarzające możliwość wyzysku wtargnięcie w obręb rdzennych kultur, a także od ludzi, którzy ostrzegają turystów przed oszustwami ze strony fałszywych szamanów-nieuków i możliwym uszczerbkiem na zdrowiu, jakie może przynosić kontakt ze złymi czarownikami. Jednak nie należy lekceważyć całej rzeszy ludzi szczerze poszukujących jakiejś formy mądrości duchowej i wglądu w swoje życie, oraz ludzi chorych, mających nadzieję, że tradycyjne praktyki szamańskie z Amazonii nadrobią niedomagania zachodniej medycyny.[...] Jeśli chodzi o rdzenne kultury, ayahuaskowi turyści, podobnie jak inni przybysze z Zachodu, wnoszą do południowo-amerykańskich finansów bardzo potrzebne fundusze. Dla ochrony lasu deszczowego oraz wszystkich leczniczych i psychoaktywnych roślin tworzy się specjalne rezerваты. Turystyka ayahuaskowa i ekoturystyka mają podobne cele i metody. Zawsze może*

*dochodzić do jakichś nadużyć, niemniej nie sposób nie dostrzec ich pozytywnych skutków* <sup>69</sup>.

Innym interesującym zjawiskiem są hybrydy szamansko-psychotherapeutyczne. Możliwość głębokich wglądów przyciąga osoby interesujące się rozwojem osobistym, ale również terapeutów różnego rodzaju – od tych z głównonurtowych szkół psychotherapii po osoby praktykujące alternatywne formy rozwoju świadomości.

*Z tego, co sam zdążyłem zauważyć, większość osób uczestniczących w tego rodzaju kręgach posiada doświadczenie w jednej lub większej ilości praktyki psychoduchowych, między innymi w szamańskich podróżach przy bębnie, buddyjskiej medytacji vipassana, jodze tantrycznej czy oddychaniu holotropowym. Praktykują też różne formy psychotherapii oraz terapię zorientowaną na ciało. Intuicje i nauki wyniesione z tych praktyk są wplatane w ich pracę z enteogenami. Uczestnicy ceremonii z reguły potwierdzają, że spożywanie enteogenów roślinnych w powiązaniu z przemyśleniami płynącymi z medytacji i psychotherapii rozwija świadomość i uwrażliwia percepcję, zwłaszcza świadomość somatyczną, emocjonalną, popędową, oraz duchową, jak również często dają wrażenie połączenia między tymi poziomami świadomości* <sup>70</sup>.

*Zdaje się, że większość ludzi Zachodu, regularnie eksperymentujących z roślinnymi enteogenami, poszerzyła swój system wierzeń poza granice konwencjonalnego, materialistycznego paradygmatu zachodniej nauki i psychotherapii. Akceptując aktualność wielu odkryć zachodniej psychotherapii, wraz z dokonaniem Zygmunta Freuda, Carla Gustawa Junga i Wilhelma Reicha, jednocześnie uznają, podobnie jak kultury etniczne oraz azjatyckie i zachodnie tradycje ezoteryczne, rzeczywistość niematerialnych, duchowych istot i są przekonani, że żyjemy w wielu światach świadomości* <sup>71</sup>.

Warto też dla równowagi wskazać na niebezpieczeństwo inflacji ego osób, które doświadczyły takich stanów i uważają, że mają już wystarczające umiejętności oraz wiedzę, aby prowadzić innych. Nie ma struktury pozwalającej na ustalenie

<sup>69</sup> Ayahuasca. *Święte pnącze duchów*, pod red. R.Metznera, Okultura, Warszawa 2010, str. 45.

<sup>70</sup> Ayahuasca. *Święte pnącze duchów*, pod red. R.Metznera, Okultura, Warszawa 2010, str. 47.

<sup>71</sup> Ayahuasca. *Święte pnącze duchów*, pod red. R.Metznera, Okultura, Warszawa 2010, str. 48.

stopnia własnego zaawansowania oraz superwizji swoich działań, które mogą przynieść więcej szkody niż korzyści tym, którzy z nich skorzystają. A czasem wręcz bywają niebezpieczne, jak np. zachęty do skorzystania z pojedynczych sesji yage skierowane do osób, które ciężką pracą uporały się z przeszłym uzależnieniem od twardych narkotyków albo alkoholu, co może u nich wywołać obudzenie potrzeby powrotu do stanu „odlotu” od trudnej rzeczywistości i niewiele więcej.

Osobnej wzmianki wymaga fenomen Castanedy i serii jego książek jego jest spotkaniu z szamanem, który udziela mu nauk. Carlos Castaneda wywodzący się z Peru był amerykańskim antropologiem studiującym w Los Angeles. Sławę przyniosła mu wspomniana seria książek o szamanie z plemienia Yaqui o imieniu Don Juan Matus. Z jednej strony te opowieści stały się bazą myślenia o szamanizmie w przypadku bardzo wielu osób, które za ich pośrednictwem po raz pierwszy zetknęły się z tymi ideami. Z drugiej strony praca Castanedy została skrytykowana przez środowisko akademickie i uznana za wysoce podejrzaną ze względu na liczne nieścisłości faktograficzne z obszaru antropologii (np. plemię Yaqui nie używa bielunia, w opisywanych rejonach nieznane są rytuały świętych grzybów). Nieufność budzi przede wszystkim fakt, że nikt nie miał okazji spotkać Don Juana i nie istnieją dowody na to, że jest on realną osobą.

*Już od samego początku niektórzy antropolodzy zajęli bardzo krytyczne stanowisko. Weston La Barre, specjalista od peyotlu, określił drugą książkę Castanedy, „A Separate Reality”, jako „pozornie głęboką, bardzo prostą pseudoetnografię”. Kiedy Gordon Wasson napisał do Castanedy list, prosząc o szczegółowe dane, otrzymał jedynie jakieś nieprzemyślane odpowiedzi<sup>72</sup>.*

Dodatkowym elementem wzmacniającym powyższe kontrowersje były opisy używania roślin psychodelicznych jako środków pomagających w osiągnięciu odmiennych stanów świadomości, a także przekonywanie, że doświadczenia wykraczające poza te znane z codziennego życia są prawdziwe i namacalne.

Ale byli też tacy znawcy tematu i antropologowie, którzy potwierdzali ogólną poprawność opisów Castanedy. Jednym z nich był powszechnie szanowany

---

<sup>72</sup> Drury N., *Szamanizm*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1994, s. 127.

znawca szamanizmu Michael Harner. Istotna nie była prawdziwość Don Juana czy opisaney historii, ale zgodność jego opisów z powszechną, powtarzającą się w różnych plemionach praktyką i kosmologią szamańską. Innymi słowy, Castaneda nie tyle zmyślał, co zapożyczał, pokazując z ogromnym bogactwem szczegółów rzeczywistość wszechświata szamanów.

Mimo tych kontrowersji trudno zaprzeczyć, że Castaneda zainspirował wiele osób oraz zaciekał je światem szamanizmu i świętych roślin. Arnold Mindell wspomniał w przedmowie swojej książki „Psychologia i szamanizm”, że lektura „Podróży do Ixtlan” Castanedy pomogła mu odkryć związek między śniącym ciałem a psychoterapią. W tej właśnie książce Mindell podkreśla punkty zbieżne pracy z procesem i szamanizmu.

*Mówisz o snach, doświadczeniach cielesnych oraz o symptomach, ale żeby je rzeczywiście zgłębić, musisz wejść w strumień, z którego pochodzą, w śniące ciało, które je tworzy. Abyś mógł to zrobić, omawiam różne aspekty uwagi i dokonuję rozróżnienia pomiędzy naszą normalną, codzienną uwagą a drugą uwagą, która koncentruje się na irracjonalnych, niezwykłych uczuciach i fantazjach. Używając drugiej uwagi, możesz porzucić swoje normalne ja i poczuć śniące ciało. Dzięki temu pewne problemy zostaną rozwiązane w irracjonalny sposób. Wykształcenie drugiej uwagi prowadzi do nowego rodzaju rozwoju osobistego, a jednocześnie odwołuje się do starożytnych tradycji plemiennych<sup>73</sup>.*

Don Juan opisuje ludzką świadomość podzieloną na trzy różnej wielkości składniki. Najmniejszy z nich to pierwsza uwaga, codzienna świadomość, zawierająca świadomość ciała fizycznego. Większa część to druga uwaga, świadomość niezbędna do tego, aby człowiek mógł działać jak świetlista istota, zawiera się w niej świadomość świetlistego ciała. Ostatnia i największa część to trzecia uwaga – nieskończona świadomość.

Arnold Mindell wprowadził do języka psychologii procesu pojęcie drugiej uwagi i drugiego treningu. Pierwszy trening skupia się na podstawowej edukacji, jak radzić sobie z niekończącymi się problemami uzgodnionej rzeczywistości. Drugi trening polega na głębokiej integracji szamanizmu, śnienia i doświadczeń z poziomu

---

<sup>73</sup> Mindell Arnold, *Psychologia i szamanizm*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2002, s.12.



esencji z pierwszym treningiem po to, aby szukać bardziej twórczych, mniej przewidywalnych rozwiązań realnych życiowych problemów. Wtedy w osobach, które w codziennym życiu uruchamiają drugą uwagę, może pojawić się dojrzałość i dystans starszyzny.

Współcześni poszukujący siebie i prawdy w praktykach ceremonii szamańskich dawnych tradycji – choć ceremonie te nie muszą być wcale miłymi doznaniem, zwłaszcza na początku praktyki, kiedy zdarza się doświadczać cielesnych i psychicznych katuszy, torsji, biegunek, bólu ciała, lęków i zagubienia, a stosowane substancje choć bywają tolerowane, nie są w pełni zalegalizowane w większości zachodnich krajów – starają się znaleźć za pośrednictwem doświadczenia odpowiedzi na najgłębsze nurtujące ich pytania i znajdują je właśnie dzięki doświadczeniu innej rzeczywistości. Dzięki temu mają okazję z innej perspektywy przyrzeć się swoim trudnościom, ale też zauważyć niewidoczne na co dzień powiązania pomiędzy różnymi aspektami powszedniej rzeczywistości. I wtedy pojawia się druga uwaga oraz umiejętność późniejszego częściowego wracania do niej.

Praca w ramach drugiego treningu to właśnie wychodzenie poza Uzgodnioną Rzeczywistość, rozpoznawanie w Krainie Snów oraz Śnieniu złożonej siatki niewidocznych wcześniej powiązań i efektywne wnoszenie tej wiedzy na powrót w UR. Takie podejście jest zbieżne z doświadczeniami podróży szamańskich. W obu przypadkach jest to realnie odczuwane uzdrowienie kawałka duszy. Ale co ważniejsze w czasie tych podróży włącza się druga uwaga, której stopniowo rosnąca obecność powoduje skuteczną zmianę w codziennej rzeczywistości, spowodowaną rosnącym poczuciem spokoju, ładu i bezpieczeństwa.

*W pracy z procesem i w szamanizmie nie kładzie się nacisku na dalsze rozwijanie ego, ale na rozwijanie świadomości zmiany. Bycie świadomym oznacza zwracanie uwagi oraz rozwijanie pierwszej uwagi potrzebnej do skupiania się na rzeczywistości w danej chwili, jak również na rozwoju uwagi drugiej w celu postrzegania odmiennych stanów świadomości. Celem wojownika jest rozwijanie*

*drugiej uwagi, ponieważ prowadzi to do życia śniącym ciałem i do odnalezienia ścieżki serca<sup>74</sup>.*

### 4.3 Tradycje Aborygenów – Czas Snu

Tradycje australijskich Aborygenów w dużej mierze mieszczą się w przestrzeni szamanizmu opisanego w rozdziale 4.1. I tutaj istnieją szamani – karadji, czyli „bystrzy ludzie” – którzy przechodzą specjalną inicjację, po to aby móc pomagać społeczności, korzystając ze swojej nadzwyczajnej mocy. Poniższy przykład jest podobny w strukturze do wspomnianych wcześniej rodzajów inicjacji z różnych miejsc na Ziemi.

*Szamański aspekt kultury Aborygenów stanie się jaśniejszy, kiedy przyjrzymy się inicjacji znachorów. W szczepie Arunta (Aranda) kandydat staje u wejścia określonej jaskini, gdzie zostaje „zauważony” przez duchy Czasu Snu, które rzucają w niego niewidzialną lancą, przebijającą jego szyję i język, oraz drugą, która przechodzi przez jego głowę od ucha do ucha. Kiedy kandydat pada „martwy”, duchy wnoszą go do jaskini i wymieniają jego wewnętrzne organy na nowe. W jego ciele umieszczają również magiczne kryształy kwarcu, od których później zależeć będzie jego moc. Powracając do swojej społeczności jako „odrodzona” osoba, ma już nową pozycję szamana-uzdrowiacza, chociaż zwykle jeszcze przez rok nie będzie występował jako karadji<sup>75</sup>.*

Wyróżniam tę tradycję w osobnym rozdziale ze względu na wspomniany w cytacie Czas Śnienia, bowiem jest to bardzo ciekawy kosmologiczny aspekt opisu rzeczywistości. Notabene zainspirował on Arnolda Mindella przy tworzeniu trójwarstwowego modelu rzeczywistości i nadaniu najniższej warstwie nazwy Śnienie.

*To był gorący, suchy poranek w Adelajdzie. [...] Razem z nami szedł wujek Lewis Obrien, członek aborygeńskiej starszyczny. Delikatnie położył mi rękę na ramieniu i spokojnym tonem powiedział: „Popatrz tam, Arny, w kierunku centrum. Co widzisz?”. Odpowiedziałem, że widzę Victoria Square, hałaśliwe, pełne krzątający, biznesowe centrum miasta. Setki ludzi robi zakupy, trąbią samochody,*

<sup>74</sup> Mindell Arnold, *Psychologia i szamanizm*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2002, s.51.

<sup>75</sup> Drury N., *Szamanizm*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1994, s. 37.

*a autobusy z trudem przepychają się przez zatłoczone jezdnie. „Wygląda mi to na zagonione miasto” - odparłem. Wujek Lewis zasugerował, żebym spojrzał raz jeszcze. Kiedy znowu popatrzyłem, widziałem tylko to samo hałaśliwe miasto. „No cóż, wzrok masz dobry, ale nie widzisz śnienia. Biali ludzie nie widzą śnienia, ale i tak je czują. My Aborygeni, rozbiliśmy obóz, w miejscu, gdzie teraz jest centrum miasta; tam właśnie jest najsilniejsze Śnienie. Victoria Square to cudowne miejsce i dlatego biznes tak dobrze tam prosperuje”. Wstrząsnęło to mną i sprawiło, że moja świadomość otoczenia uległa przemianie. Zorientowałem się, że patrzyłem na miasto przez szkła doświadczeń i wychowania typowego dla obywatela USA. Aż do spotkania z tym mądrym człowiekiem, mając możliwość wyboru, wolałem unikać miast i przebywać na wsi. Wujek Lewis uświadomił mi, że cuda natury, których poszukiwałem na łonie natury, były tuż przede mną, w centrum zabieganego miasta. Śnienie jest zawsze obecne. Jest niczym aura lśniąca wokół przedmiotów i wydarzeń, które nazywasz codziennym życiem<sup>76</sup>.*

Dreaming, czyli Śnienie lub Marzenie szalenie trudno wyjaśnić, korzystając z pojęć zrozumiałych dla zachodniego sposobu myślenia, bowiem Aborygeni i ludzie biali nie przebywają w tej samej przestrzeni czasowej. Droga białego człowieka jest wciąż przed nim. Natomiast Czas Snu jest czasem przeszłym – mitycznym, w którym Przodkowie ukształtowali Ziemię, stworzyli człowieka, wymyślili, jak ma żyć i nadali mu wszystkie prawa moralne – a jednocześnie istnieje ciągle, a nawet tworzy się na nowo, poprzez ludzi, sny, malowidła i rytuały. Czas Snu to czas, który się już skończył, jednak wciąż trwa. Nie ma wyraźnego podziału pomiędzy sacrum a profanum, między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Świat będący Czasem Snu Przodków istnieje. Przodków, którzy zastygli w świętych miejscach, zwanych dreaming sites, – między innymi tym wspomnianym przez Wujka Lewisa.

*Niektóre grupy Aborygenów porównują Śnienie do ciemnej strony Księżyca. Kiedy Księżyc nie jest w pełni, widzisz jego jasną, oświetloną stronę. Możesz to nazwać kwadrą. Kiedy jednak w bezchmurną noc przyjrzyj się dokładniej, to zobaczysz ciemną stronę, która bezgłośnie połyskuje tuż obok jasnej strony. Większość ludzi, podobnie jak ja, skupia się tylko na jasnej stronie, tracąc ciemne oblicze Księżyca, czyli realność Śnienia. Jasna strona jest tylko oświetloną częścią*

---

<sup>76</sup> Mindell Arnold, *Śnienie na jawie*, Wydawnictwo KOS, Katowice, 2004, s.13

*całości Księżyca. Skupienie się tylko na jasnej oraz ignorowanie jego ciemnej części może bez trudu spowodować, że stwierdzisz, iż ciemna strona nie istnieje. Ciemna strona jest jednak potrzebna, aby zaistniał cały Księżyc<sup>77</sup>.*

Do czasu Czasu Śnienia można dostać się m.in. w czasie odprawiania rytuałów oraz w marzeniach sennych. Dlatego sny dla Aborygenów są szalenie istotne, a ich interpretacja daje szansę na dotknięcia istoty świata oraz mądrości przodków. Są one tak samo realne jak życie na jawie. Śnienie jest pierwiastkiem przenikającym rzeczywistość i tworzącym cały wszechświat.

*To stan korzystny dla objawień, wyjaśnień, poleceń i instrukcji przekazywanych nam przez Przodków. Dlatego mity, pieśni i obrzędy odbierane są w tym stanie. To także termin duchowy i metafizyczny, który odnosi się do ukrytych archetypów i wyobrażeń wywodzących się z mądrości życiowej. Sny (Marzenia) są dla nas bodźcem do działań i instrukcją moralną, które mogą dotrzeć do nas, gdy nasz umysł znajduje się w stanie głębokiego spokoju<sup>78</sup>.*

Tu widać bezpośrednie połączenie pomiędzy koncepcją poziomu esencji (również nazywanym Śnieniem) z psychologii procesu a aborygeńskim Śnieniem, czy Czasem Snu, jako warstwą rzeczywistości, w której wszystko ma swoje źródło, gdzie łączą się wszystkie punkty uzgodnionej rzeczywistości, w tym przeszłość i przyszłość.

#### **4.4 Inne tradycje**

Inne tradycje pragnę wspomnieć jedynie w bardzo skrótowej (i przez to niestety uproszczonej) formie. Odniosę się tylko do tych, które mają jakiś związek z kontekstem wykorzystywania przez nie odmiennych stanów świadomości. Każda z nich jest złożonym systemem o bogatej strukturze i historii. Aby omówić je w pełni, nie wystarczy jeden rozdział. Jednak warto o nich wspomnieć i pokrótce omówić te aspekty i współczesne mutacje, które budzą dziś szersze zainteresowanie na Zachodzie i tym samym wpływają na postrzeganie otaczającego nas świata. A jednocześnie proponują wchodzenie w odmienne stany świadomości, aby

---

<sup>77</sup> Mindell Arnold, *Śnienie na jawie*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004, s.14.

<sup>78</sup> Murdrooro, *Mitologia Aborygenów*, Poznań 1997.

osiągnąć różnorakie cele, choć gdzieś na końcu jest element wglądu w głębszą – według nich wymagającą poznania – warstwę rzeczywistości.

Joga jest jednym z systemów filozofii indyjskiej zajmującym się wszelkimi związkami pomiędzy ciałem i umysłem. Jej historia być może sięga nawet 2300 r. p.n.e. Jej techniki zostały zaadaptowane przez inne religie dharmiczne, jak np. buddyzm czy dżinizm. Z najstarszych zapisów wynika, że

*Kiedy pięć zmysłów poznania,  
A z nimi umysł, zatrzyma się  
I rozum już więcej nie działa,  
O tym powiadają, że jest najwyższą drogą.  
Droga ta uważana jest za jogę,  
Stałe powstrzymanie zmysłów,  
Wtedy staje się nierozproszony,  
To joga zaprawdę jest początkiem i końcem<sup>79</sup>.*

Joga jest przede wszystkim praktycznym zestawem dyscyplin, mających w założeniu doprowadzić adepta do rozpoznania natury rzeczywistości. Ma charakter empiryczny i skupia się na doświadczeniu. Jej celem jest odwrócenie procesu, w którym nasze pożądanie doprowadziło do pierwszego rozróżnienia na poznającego i przedmiot poznania, a przez to do utraty pierwotnej jedności. Zatem w praktyce jogi są szczególnie wyraźne dwa wątki – poznanie i powstrzymanie.

Współcześnie joga w swoich różnorodnych odmianach przeniknęła do zachodniego świata i stała tak popularna, że stanowi zwykły element krajobrazu. Ale w swoich najbardziej popularnych odmianach to przede wszystkim pewna forma pogłębionej pracy z ciałem, oddechem i energią. Jej najpopularniejsze na Zachodzie odmiany to hatha joga, kundalini joga oraz krija joga, jednak trzeba tu podkreślić ogromną rozpiętość postaw u różnych prowadzących. Na jednym biegunie stoi hatha joga, która proponuje pracę nad siłą i elastycznością ciała. Można powiedzieć, że to zwykła gimnastyka oferowana w centrach fitness, tuż obok aerobiku i siłowni. Podczas gdy na drugim biegunie mamy możliwość bardzo

---

<sup>79</sup> Kudelska M., *Upaniszady*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego Kraków, 1999, s.10.

głębokiej pracy nad świadomością i urzeczywistnieniem, w bezpośredniej transmisji z mistrza na ucznia, np. w krija jodze.

*Technika Kriya Yoga podkreśla powiązanie pomiędzy oddechem i umysłem. Oddech wpływa na umysł i odwrotnie. Wzajemne powiązanie ujawnia sekret kontroli umysłu: „Kontrola oddechu jest samokontrolą. Mistrzowskie opanowanie oddechu jest mistrzostwem nad sobą. Stan bez oddechu jest nieśmiertelnością”. Stan samadhi, bez oddechu, jest urzeczywistnieniem Absolutu<sup>80</sup>.*

Buddyzm jest nieateistycznym systemem religijnym i filozoficznym, za którego twórcę uznaje się Siddharthę Gautamę Siakjamuniego. Nazwa „buddyzm” powstała na Zachodzie, bowiem u źródeł mówi się o dharmie lub sasanie. Słowo „budda”, w sanskrycie oznacza „przebudzony”, i z jednej strony takie imię przybrał Siakjamuni (pisane dużą literą), a z drugiej jest to określenie każdego przebudzonego. Kwintesencją nauk buddyjskich są Cztery Szlachetne Prawdy (Pierwsza Szlachetna Prawda o Cierpieniu, Druga Szlachetna Prawda o Przyczynie Cierpienia, Trzecia Szlachetna Prawda o Ustaniu Cierpienia, Czwarta Szlachetna Prawda o Ścieżce Prowadzącej do Ustania Cierpienia) oraz Ośmioraka Ścieżka (właściwy pogląd, właściwe postanowienie, właściwa mowa, właściwe działanie, właściwy żywot, właściwe dążenie, właściwe skupienie, właściwa medytacja).

Głównym celem buddystów jest transformacja własnego umysłu, a medytacja stanowi główny środek do osiągnięcia tego celu. W medytacji chodzi o uzyskanie wglądu w naturę świata i wyjście poza „ja”, dzięki czemu można wyzbyć się pragnień i przywiązań. Medytacja jest tak ważna w buddyzmie, ponieważ Budda głosił, że wyzwolenia należy poszukiwać wewnątrz siebie i sam właśnie tą drogą osiągnął oświecenie. Istnieją różne rodzaje medytacji.

Samatha to medytacja spokoju. Polega na utrzymywaniu umysłu w stanie koncentracji i wyciszenia poprzez skupienie na wybranym obiekcie medytacji.

Vipassana to medytacja wglądu. Polega na świadomości oddechu, a następnie na obserwacji innych pojawiających się zjawisk – fizycznych lub umysłowych. Chodzi

---

<sup>80</sup> *Nauka Kriya Yogi*, <<http://kriya.pl/nauka-kriya-yogi-2/>>

o to, aby wspomóc rozwój uważności, a przez to uzyskać wgląd w naturę rzeczywistości i rozproszyć iluzję, która nie pozwala jej dostrzec.

Szkoły zen praktykują zazen, którego celem jest osiągnięcie stanu długotrwałego skupienia, podczas którego nie myśli się o niczym. Ważne jest utrzymanie poprawnej pozycji, oddechu i koncentracji, a w efekcie chodzi o pełną realizację, przekroczenie zarówno świata doczesnego, jak i duchowego.

Właśnie medytacja jest bodaj najbardziej nośną formą, która przyjęła się na Zachodzie i warto podkreślić, że nie tylko w przypadku ścieżki buddyjskiej, ale też wspomnianej wcześniej hinduskiej jogi. Z tym że tradycje buddyjskie wydają się być obecnie popularniejsze. Wiele osób uważa się za buddystów, a różnorakie tradycje, czy to tybetańskie, czy też pochodzące z Chin (Chan), Korei (Son) lub Japonii (Zen), otwierają swoje ośrodki w zachodnich krajach.

Z punktu widzenia praktykujących buddystów medytacja nie jest odmiennym stanem świadomości, a jedynym realnym sposobem na wgląd w prawdziwą naturę rzeczywistości. To raczej nasze codzienne bycie jest formą transu i upartego tkwienia w iluzji.

Ciekawostką wartą wspomnienia w tym kontekście jest Tybetańska Joga Snu, oryginalna praktyka świadomego śnienia. W zachodnim, „świeckim wydaniu” praktyki, które wyrosło z tej tradycji, celem takiego śnienia jest osiągnięcie i utrzymanie świadomości, że właśnie się śni oraz umiejętność kształtowania tego snu dla własnej przyjemności albo w celu głębszego poznania siebie i swojej nieświadomej części. Joga snu jest pradawną buddyjską techniką, która umożliwia wniesienie w swoje codzienne życie zrozumienia, że uzgodniona rzeczywistość jest równie nierealna, jak ta we śnie. Na bardziej zaawansowanym poziomie proponuje możliwość szybkiego duchowego wzrostu, przygotowanie do śmierci i utrzymanie również po niej świadomości, a nawet osiągnięcie oświecenia.

W tym kontekście warto nadmienić, że praktyka buddyjska jest poniekąd nieustannym przygotowywaniem się na moment śmierci – jedyną nieuchronną sytuację w życiu każdego z nas. Kluczową pozycją w tym temacie jest „Tybetańska Księga Umarłych”, której podtytuł „Wielkie wyzwolenie przez słuchanie” wyjaśnia jej przeznaczenie, jakim jest wsparcie umarłych w ich ścieżce przez bardo. Bardo to

„stan pośredni”, w którym wyróżnia się sześć etapów: bardo tego życia, bardo procesu śnienia i marzeń sennych, bardo doświadczane w skutecznej medytacji oraz bardo procesu umierania, bardo początkowego okresu pośmiertnego i bardo końcowego okresu pośmiertnego do czasu odrodzenia. W praktyce lama czyta tę księgę umierającemu lub umarłemu, aby pomóc poprowadzić jego „świadomość subtelną”/„ciało umysłowe” przez trzy barda. Publikacja ta wywarła ogromne wrażenie na wielu zachodnich myślicielach, m.in. na C.G. Jungu, T. Learym czy Ramie Daasie, i całej rzeczy czytelników.

Buddyzm tybetański jest nazywany "buddyzmem Trzech Pojazdów": hinajany, mahajany i wadžrajany. Ta ostatnia to „Diamentowa Droga” albo „Niezniszczalny Pojazd”, nazywana też tantrayaną, albo w skrócie tantrą. Tantryzm, zanim trafił do buddyzmu i do Tybetu, początkowo rozwijał się w Indiach w kilku odmianach, do których należały: tantryzm śaktyjski, śiwaicki i wisznuicki. Tantra to jedno z dzieł tantryzmu, a praktyki w nim zawarte powinny doprowadzić tantryka do realizacji jego wewnętrznej natury. Jedną z takich charakterystycznych praktyk jest ubóstwienie wyznawcy w rytuałach tantryzmu, co pozwala spełnić warunek, aby bóg czcił boga.

*Buddyzm tantryczny pojawił się w Indiach za czasów dynastii Pala, która sprawowała władzę mniej więcej między VIII a XI wiekiem naszej ery. Należy pamiętać, że buddyzm rozwijał się już wtedy od ponad tysiąca lat, więc wadžrajana stanowi późną fazę jego rozwoju. Połączenie buddyzmu i ruchu tantrycznego uchodzi za klejnot koronny tamtego okresu. Uczeni wciąż prowadzą dyskusje na temat pochodzenia buddyjskiej tantry. Wydaje się jednak, że wyrosła ona z połączenia obecnych w śaktyzmie i śiwaizmie pradawnych, przedaryjskich korzeni z buddyzmem mahajany. Pomimo akademickich sporów, Tybetańczycy twierdzą, że sam Budda nauczał tantry i praktykował ją<sup>81</sup>.*

Na Zachodzie oprócz buddyjskich ośrodków Diamentowej Drogi bardzo rozpowszechniła się tantra będąca ścieżką samorozwoju z naciskiem na wykorzystanie ćwiczeń z obszaru seksualności.

---

<sup>81</sup> Allione Tsultrim, *Na imię jej Mądrość*, Wydawnictwo Yemaya, Józefów 2018, s. 94.



*Zanim przejdziemy dalej, chciałabym zwrócić uwagę na różnicę między neotantrą i tradycyjnym buddyzmem tantrycznym. Większości ludzi słowo „tantra” kojarzy się dziś z neotantrą, która rozwinęła się na Zachodzie jako forma „świętej seksualności”. Czerpie ona z hinduskiej lub buddyjskiej tantry, lecz znacznie się od niej różni. Neotantra jest przeciwieństwem represyjnego postrzegania seksualności jako czegoś nieczystego i dalekiego od duchowości. Tantra buddyjska, inaczej wadžrajana (Niezniszczalny Pojazd), jest bardziej złożona oraz zakorzeniona w medytacji, praktyce jidama i mandali. Osoby podążające tą ścieżką muszą mieć nauczyciela duchowego i otrzymać przekaz. W swojej książce będę używać zamiennie określeń „tantra” i „wadžrajana”. Żeby dana osoba mogła zaangażować się w proces medytacji całą sobą, w tantrze wykorzystuje się twórczy akt wizualizacji, dźwięk oraz mudry (gesty dłoni). Taka praktyka wymaga pełnego oddania i ucieleśnienia całej naszej istoty. W buddyzmie tantrycznym seksualność jest często metaforą zjednoczenia mądrości i zręcznych środków. Owszem, istnieją praktyki seksualne, jednak wadžrajana to mająca długą historię, bogata i złożona ścieżka duchowa, podczas gdy neotantra to jedynie wycinek tradycyjnych tantrycznych praktyk seksualnych, wzbogaconych dodatkami, które z tantrą nie mają nic wspólnego.<sup>82</sup>*

Zachodnia neotantra łączy w sobie pradawne ćwiczenia tantryczne w celu podniesienie świadomości własnego ciała, zwłaszcza w aspekcie energetycznym, oraz różnorakie ćwiczenia z obszaru zachodniej psychologii i psychodramy, mające pomóc w przekraczaniu uwarunkowań, przeszłych traum i służyć poprawie umiejętności relacyjnych. Ze względu na praktyczną eksplorację seksualności i energii seksualnej ćwiczenia pozwalają na osiągnięcie bardzo głębokich odmiennych stanów świadomości oraz wglądów.

Z tradycji chińskiej i taoizmu na Zachodzie przyjęły się i rozpowszechniły różnorakie techniki pracy z energią, czego przykładem mogą być sztuki walki ze szczególnym uwzględnieniem tai chi (taijiquan), które choć jest do sztuk walki przypisywane, w praktyce bywa traktowane jako gimnastyka medytacyjna.

*W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat rozwinęły się trzy nurty, które oddaliły się od taiji quan rozumianego jako sztuka walki:*

---

<sup>82</sup> Allione Tsultrim, *Na imię jej Mądrość*, Wydawnictwo Yemaya, Józefów 2018, s. 93.

- *Nurt sportowy, w którym taijiquan jest jedną z konkurencji sportowego wushu, w Chinach określanego jako bisai wushu, lub xiandai wushu. [...]*
- *Nurt zdrowotny, nauczany głównie w Chińskiej Republice Ludowej. Taiji traktuje się głównie jako ćwiczenie gimnastyczne, mające sprzyjać zachowaniu zdrowia i rozwojowi psychofizycznemu.*
- *Nurt „duchowy”, rozpowszechniony w latach sześćdziesiątych XX wieku na Zachodzie. [...] Jednakże według ekspertów jest to związany z modą kierunek, który najbardziej powierzchownie pojmuje taiji i rozpowszechnia znacznie zubożony obraz filozofii Dalekiego Wschodu<sup>83</sup>.*

Z kolei qigong był od samego początku głównie zestawem ćwiczeń zdrowotnych. Nazwa oznacza „perfekcyjne opanowanie sztuki kontroli energii życiowej”. Technika ta polega na utrzymywaniu odpowiedniej postawy, skupionego stanu umysłu oraz odpowiedniego oddechu. Korzysta się z niej w celach medycznych lub medytacyjnych. Jest też używana jako sztuka walki. Zdrowotne działanie qigongu zostało oficjalnie uznane w Chinach, gdzie w 1989 roku został on wprowadzony jako technika lecznicza do szpitali i występuje jako przedmiot nauczania na głównych uniwersytetach medycznych. Choć wielu zachodnich biologów i fizyków nie widzi powodów, żeby wierzyć w energię qi, na świecie obserwuje się ogromny wzrost popularności qigongu oraz opierających się na tym samym paradygmacie akupresury i akupunktury.

Trzeba też nadmienić, że równoległe z neotantrą na Zachodzie uznanie zyskuje taoistyczna joga seksu, czyli – podobnie jak w przypadku tantry – dostosowane do zachodniego umysłu i zapotrzebowania ćwiczenia taoistyczne skoncentrowane na energii seksualnej, proponujące inne techniki, ale przynoszące podobne do neotantry efekty.

Na koniec warto wspomnieć o masażu Lomi Lomi Nui – wobec jego ogromnej popularności na świecie i dzięki aktywności Susan Pa’Inu Floyd także w Polsce – który pochodzi z Hawajów i jest zanurzony w tradycji kahunów. W dalekiej przeszłości był on zarezerwowany dla wodzów. Gdy musieli podjąć trudne decyzje, udawali się na taką ceremonię, która czasami trwała wiele godzin, a nawet kilka dni. W takim czasie i na skutek technik uwalniających i uruchamiających energię,

---

<sup>83</sup> *Taijiquan*, “Wikipedia”, <<https://pl.wikipedia.org/wiki/Taijiquan>>

na czele z unikalną bolesną rotacją stawów, masowana osoba potrafiła wejść w bardzo głęboki trans i doznać wglądów.

Ten krótki przegląd pokazuje bogactwo wychodzenia poza zwyczajny stan świadomości w różnorodnych kulturach pozaszamańskich. Zwłaszcza tradycje subkontynentu indyjskiego i całego Dalekiego Wschodu, gdzie panują religie dharmiczne, przesycone są paradygmatem sugerującym, że prawdziwa rzeczywistość może być rozpoznana i doświadczona jedynie dzięki uwolnieniu się od przywiązania do codziennie doświadczanego świata i jego zwykłej percepcji. Dzięki takiemu urzeczywistnieniu możliwe jest ograniczenie pożądania oraz cierpienia oraz w efekcie spokojniejsze, pogodniejsze i bogatsze życie wewnętrzne.

## 5 Zachodnia psychologia

W niniejszym rozdziale zamierzam przyjrzeć się tematowi odmiennych stanów świadomości w zachodniej psychologii i psychoterapii, skupiając się jedynie na wybranych postaciach, nurtach i zjawiskach, które uznałem za szczególnie istotne. Ponieważ zagadnienie jest niezwykle obszerne, jego gruntowny opis wykraczałby poza ramy mojej pracy.

*W Zachodniej kulturze mamy mocno negatywne nastawienie w stosunku do OSS (Odmiennych Stanów Świadomości); jest normalny (dobry) stan świadomości oraz są patologiczne zmiany w świadomości. Większość ludzi nie czyni dalszych rozróżnień. Mamy dostępną wielką ilość naukowych i klinicznych materiałów nt. OSS związanych ze stanami psychopatologicznymi, jak schizofrenia; w porównaniu z tym nasza naukowa wiedza nt. OSS, które byłyby uznane za „pożądane”, jest ekstremalnie ograniczona i generalnie nieznana naukowcom<sup>84</sup>.*

Rzeczywiście większość prac związanych z psychologią głębszych odmiennych stanów świadomości związana jest z psychopatologią i narzędziami mogącymi pomóc z nich wyjść oraz ograniczyć możliwość ich nawrotów. Jednocześnie istnieje cała sfera doświadczeń tego typu, które są kulturowo akceptowane i analizowane zarówno ze względu na formy, jak i intencje związane z ich

<sup>84</sup> Tart Ch., *Introduction w Altered States Of Consciousness*, pod red. Tart Ch., Anchor Books, New York, 1972, s. 2.

doświadczeniem. Mam tu na myśli skutki spożywania używek i substancji psychoaktywnych (legalnych, jak np. alkohol czy tytoń oraz nielegalnych, jak np. miękkie i twarde narkotyki), doświadczenia związane ze snem i śnieniem, z zachowaniami seksualnymi i okołoseksualnymi (zarówno dotyczącymi doznań szczytowych, w tym orgazmu, jak i pozanormalnych, np. BDSM czy wspomianej neotantry), czy praktyki o charakterze rozrywkowym (np. sporty ekstremalne, zabawy w wirtualnej rzeczywistości). Obejmuje to również pracę z ciałem (np. niektóre formy tańca, ruchu czy masażu) i inne aktywności z szeroko rozumianego obszaru rozwoju osobistego (np. medytację, techniki oddechowe, jogę, hipnozę itp.). Tę listę można by wydłużać, zwłaszcza jeśli uwzględnimy mniej głębokie zmiany ilościowe i jakościowe.

Jedną z pierwszych definicji OSŚ zaproponował Arnold Ludwig.

*OSŚ to dowolny umysłowy stan świadomości, wywołany za pomocą wszelkich czynności lub czynników fizjologicznych, psychologicznych albo farmakologicznych, który może zostać subiektywnie rozpoznany przez podmiot doznający (albo obiektywnie przez obserwatora tego podmiotu) jako reprezentujący dostateczne odchylenie w zakresie subiektywnego doświadczenia lub psychologicznego funkcjonowania od pewnych ogólnych norm tego podmiotu w stanie czuwania. To dostateczne odchylenie może być reprezentowane przez większe niż zazwyczaj zainteresowanie wrażeniami wewnętrznymi lub procesami umysłowymi, zmiany w formalnych charakterystykach myśli lub do pewnego stopnia upośledzenie rozpoznawania rzeczywistości<sup>85</sup>.*

Ludwig wskazuje, że zwykły stan świadomości jest podtrzymywany przez utrzymujące się na pewnym, optymalnym poziomie bodźce stymulujące daną jednostkę, a ich zmiana i wyjście poza pewne granice może być przyczyną wywołującą OSŚ. Wymienia pięć kategorii takich bodźców.

- Redukcja stymulacji eksteroreceptorów i/lub aktywności motorycznej (np. deprywacja sensoryczna, przedłużona samotność i brak kontaktu z innymi).

---

<sup>85</sup> Ludwig L.M., *Altered States Of Consciousness w Altered States Of Consciousness*, pod red. Ch. Tarta, Anchor Books, New York 1972, s. 11.

- Wzrost stymulacji eksteroreceptorów i/lub aktywności motorycznej (przez czynniki zewnętrzne m.in. tzw. pranie mózgu, niektóre rytuały przejścia, jak spacer po ogniu, wirowanie derwiszów albo wewnętrzne np. ataki paniki lub wściekłości, epizody psychotyczne).
- Zwiększona czujność albo mentalne zaangażowanie (np. długotrwała napięta obserwacja jednego punktu np. na ekranie radaru, ekspozycja na silny, głośny rytm lub światło stroboskopowe, a nawet obserwacja metronomu lub wzmocnionego dźwięku oddechu).
- Obniżona czujność albo rozluźnienie zdolności krytycznych (np. pasywna medytacja, stany iluminacji i objawień, stany transowe wywołane muzyką).
- Obecność czynników psychosomatycznych (np. hipoglikemia, hiperglikemia, odwodnienie, deprivacja snu, hiperwentylacja, spożycie środków psychoaktywnych).

W przypadku większości OSŚ charakterystyczne jest pojawienie się jednego lub wielu z poniższych objawów:

- Zmiana sposobu myślenia – subiektywne zakłócenia koncentracji, pamięci i zdolności odróżniania przyczyny od skutku, spójne współistnienie logicznych sprzeczności.
- Zaburzenie poczucia czasu – złudzenie jego przyspieszenia, spowolnienia albo zatrzymania, aż do doznania nieskończoności.
- Poczucie utraty kontroli – może ono być odczuwane jako pozytywne do poziomu euforii, bądź negatywne do poziomu paniki.
- Zmiany w odczuwaniu emocji i ich ekspresji – mogą one oscylować pomiędzy doskonałym szczęściem i ekstazą a lękiem i głęboką depresją.
- Zmiany w percepcji ciała – odczucie zmiany jego ciężaru i wielkości, doznanie stanów bezcielesności, depersonalizacji albo odrealnienia, jak wrażenie zlania się w jedno z innymi ludźmi, zwierzętami, jakimiś przedmiotami lub światem.
- Zaburzenia percepcji – halucynacje, synestezje, iluzje, zniekształcenia itp.
- Zmiany w poczuciu znaczenia i wagi doświadczeń – np. rzeczy, które normalnie nie mają dużego znaczenia, mogą nabrać wyjątkowego sensu.

- Brak możliwości skutecznego wypowiedzenia się o doznanym doświadczeniu – czasem połączone z pojawiającą się amnezją dotyczącą części lub całości doświadczenia.
- Poczucie odmłodzenia, odrodzenia lub odnowienia oraz nowej nadziei.
- Zwiększona podatność na sugestie.

Funkcje OSŚ nie są do końca jasne. Rozpoznane przez zachodnich badaczy skutki Ludwig proponuje podzielić na dwie główne kategorie.

- Przejawy nieprzystosowania – próby rozwiązywania konfliktów emocjonalnych, funkcje obronne w stanach poczucia zagrożenia lub lękowych, przebiecie się zabronionych społecznie potrzeb, ucieczka od wewnętrzny napięć itp.
- Przejawy przystosowania – związane z nabywaniem nowej wiedzy lub doświadczenia, uzdrawianie i uwalnianie konfliktów wewnętrznych bez zagrożenia dla siebie i innych oraz wypełnianie funkcji społecznych ważnych zarówno dla danej jednostki, jak i grupy.

Zachodnia nauka – zarówno jako całość, jak i będąca jej częścią psychologia – nigdy nie czuła się komfortowo z badaniami nad subiektywną sferą życia. Materialistyczny paradygmat wymusił wyłączenie poza naukowy nawias dyskursu o świadomości i wszelkich subiektywnych doświadczeniach. Niemniej jednak od zarania rozwoju psychologii świadomość – jej badanie i rozwój – była w obszarze zainteresowań bardzo istotnych postaci zachodniej myśli psychologicznej i filozoficznej, również w kontekście odmienionych stanów.

Warto cofnąć się do XIX wieku i wspomnieć o pojawieniu się nowego podejścia do filozoficznego badania rzeczywistości. Matematyk i filozof Edmund Husserl stworzył fenomenologię, próbując poszerzyć możliwości filozofii i dając potencjalną szansę na wyprawę po wiedzę absolutną. Uważał on, że zjawiska należy opisywać takimi, jakimi są, w myśl hasła powrotu do rzeczy samych. Fenomenologia jako podstawa ma być bezzalożeniowa. Jego zasada zalecała opisywanie wszystkiego tak, jak jawi się w świadomości. Jedną z istotnych koncepcji jest tu intencjonalność – „z czegoś” lub „do czegoś” lub „o czymś”.

*Obiekty, ku którym zmierza świadomość mogą znajdować się na zewnątrz albo być wewnętrznymi aspektami naszego doświadczenia. Ponieważ intencjonalna świadomość zawsze „tworzy” zasadnicze aspekty różnych dziedzin egzystencji, zarówno zewnętrznej jak i wewnętrznej, posiada fundamentalne „pierwszeństwo ontologiczne” — jest „fundamentem rzeczywistości”. Skupienie na intencji jako podstawowym atrybucie świadomości jest zgodne z podkreśleniem znaczenia „nastawienia i otoczenia” (set and setting) jako nieodłącznych składników jej odmiennych stanów. Ontologiczna wyższość świadomości w fenomenologii husserlowskiej jest spójna ze światopoglądem mistyków ze Wschodu i Zachodu, jak również z przemyśleniami pochodzącymi z głębokich odmiennych stanów świadomości<sup>86</sup>.*

Do postaci wartych wspomnienia należy niewątpliwie William James (1842-1910) – filozof, wybitny przedstawiciel amerykańskiej psychologii i fenomenologii, prekursor zarówno behawioryzmu, jak i psychologii humanistycznej – który wniósł istotny wkład w badania świadomości. Był współtwórcą pragmatyzmu, metody oceny twierdzeń metafizycznych według ich praktycznych konsekwencji. Był zwolennikiem samoobserwacji „strumienia świadomości” oraz autorem słynnego pytania „Czy świadomość istnieje?”. Wprowadził pojęcie jaźni jako zdolności do postrzegania samych siebie jako obiektów, którą podzielił na trzy rodzaje: materialną, społeczną i duchową. Po raz pierwszy na Zachodzie użył pojęcia pola w dyskursie o świadomości. Wiele jego twierdzeń wskazuje na niezwykle otwartą postawę wobec odmiennych stanów świadomości:

*Dla Williama Jamesa indywidualna świadomość była procesem nieustannego myślenia, lecz, odmiennie niż David Bohm i Karl Pribram, nie widział w niej cechy całego wszechświata - według niego świadomości nie można rozważać niezależnie od jej właściciela. Niemniej jasno rozumiał to, co dzisiaj określamy jako spektrum świadomości. „Nasza normalna dzienna świadomość – pisał – jest tylko jednym szczególnym rodzajem świadomości, podczas gdy wszędzie wokół niej, oddzielone od niej najcieńszymi ściankami, leżą potencjalne formy zupełnie odmiennej świadomości”. W innym miejscu jego analiza świadomości brzmi bardzo mistycznie: „...istnieje kontinuum kosmicznej świadomości, od której*

---

<sup>86</sup> Ayahuasca. Święte pnącze duchów, pod red. R.Metznera, Okultura, Warszawa 2010, s.17.

*nasza indywidualność odgradza się jedynie wiotkimi ściankami i w której nasze indywidualne umysły pogrążają się jak w macierzystym morzu lub zbiorniku*<sup>87</sup>.

*Cała moja edukacja zmierzała do przekonania mnie, że świat naszej obecnej świadomości jest tylko jednym z wielu światów istniejących świadomości i że te inne światy muszą zawierać doświadczenia, które są znaczące również dla naszego życia; i że chociaż na ogół doświadczenia ich i te z tego świata nie są ze sobą powiązane, to jednak w pewnych punktach łączą się ze sobą i wówczas przenikają do nas wyższe energie*<sup>88</sup>.

Ale co ważniejsze, jego filozofia dostarcza właściwej epistemologii do badań nad OSS.

*William James zaczął od przyjęcia podstawowego założenia empiryzmu (czyli „wiedzy doświadczalnej”): wszelka wiedza wywodzi się z doświadczenia. „Die Erfahrung ist die Mutter der Wissenschaft”, jak głosi niemieckie przysłowie, „doświadczenie jest matką nauki”. James pisze:*

*Nadaję imię „radykalnego empiryzmu” swojej Weltanschauung... By być radykalnym, empiryzm nie może przyjmować w swój obręb żadnego elementu, który nie jest bezpośrednio doświadczany, ani wykluczać z siebie żadnego elementu, który jest bezpośrednio doświadczany. Dla takiej filozofii relacje łączące doświadczenia muszą same być doświadczanymi relacjami, a jakkolwiek doświadczana relacja musi być uznana za „prawdziwą” jak wszystko inne w systemie.*

*To podejście może zapewnić filozoficzne fundamenty naukowej psychologii świadomości. Wszelka wiedza musi być oparta na obserwacji, a zatem doświadczeniu. Jak dotąd ten pogląd pokrywa się z empiryzmem nauk przyrodniczych i społecznych. Dopiero drugie oświadczenie jest naprawdę „radykalne” i tłumaczy, dlaczego James włączył doświadczenie religijne i paranormalne w obręb swoich badań. Doświadczenia w zmodyfikowanych*

---

<sup>87</sup> Drury N., *Psychologia transpersonalna. Ludzki potencjał*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 1995, s.26.

<sup>88</sup> Drury N., *Psychologia transpersonalna. Ludzki potencjał*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 1995, s.29.



*stanach świadomości są obecnie wyłączone z materialistycznej, redukcyjnej nauki. Nie byłyby wyłączone w radykalnym empiryzmie<sup>89</sup>.*

Wspomniany już we wcześniejszym rozdziale Carl Gustaw Jung (1875-1961) miał bardzo otwartą postawę wobec doświadczeń nabywanych poprzez odmienione stany świadomości. W pewnym okresie swojego życia sam regularnie wykonywał w samotności pracę wewnętrzną, wprowadzając się w głębokie stany odmienne – aby podróżować w świat swojej nieświadomości – i zapisywał pojawiające się w trakcie tych wędrówek treści w postaci opisów, obrazów i ilustracji w *Czerwonej Księdze* (nazywał ją *Liber Novus*), która zgodnie z pozostawionym przez Junga testamentem została wydana dopiero po jego śmierci. Tak opisywał ten czas:

*Te lata... kiedy podążałem za wewnętrznymi obrazami, były najważniejszym czasem w moim życiu. Wszystko inne zostało z tego wyprowadzone. To zaczęło się w tym czasie i późniejsze szczegóły nie mają już takiego znaczenia. Całe moje życie polegało na opracowaniu tego, co wydostało się z nieświadomości i zalało mnie jak tajemniczy strumień i zagroziło, że mnie złamie. To był materiał na więcej niż jedno życie. Wszystko później było jedynie zewnętrzną klasyfikacją, opracowaniem naukowym i integracją z życiem. Ale mistyczny początek, który zawierał wszystko, był właśnie wtedy<sup>90</sup>.*

Kluczową postacią, o której należy wspomnieć, jest Abraham Maslow (1908-1970), współtwórca i przedstawiciel psychologii humanistycznej – „trzeciej siły” jako alternatywy do dominujących wówczas psychoanalizy i behawioryzmu. Zyskał popularność dzięki stworzonej przez siebie teorii piramidy potrzeb. Jest też uważany za jedną z osób, które w największym stopniu przyczyniły się do zbudowania podwalin pod „czwartą siłę”, czyli psychologię transcendentálną i wyodrębnienia jej jako osobnej formalnej dyscypliny. To właśnie Maslow, za czechosłowackim psychiatrą Stanislavem Grofem (1931), zaproponował jej ostateczną nazwę. Sam ruch zaczął się formalizować na skutek kontaktów i współpracy Masłowa i Anthony’ego Suticha (1907-1976), i na początku był związany z powstającym właśnie Instytutem Esalen, który szybko stał się kuźnią nowych idei. Młody ruch transpersonalny zaczął rozwijać się wokół centralnej

<sup>89</sup> *Ayahuasca. Święte pnącze duchów*, pod red. R. Metznera, Okultura, Warszawa 2010, s.17.

<sup>90</sup> *Czerwona księga*, dostępna w Internecie: <<http://www.jungpoland.org/pl/czerwona-księga.html>>

kwestii sformułowanej przez Michaela Murphy'ego, współtwórcy Esalen: czym jest fundamentalny proces rozwoju, który przenosi ludzki organizm poza jego obecną sytuację w jeszcze niezrealizowany potencjał jego szczególnej przyszłości? Jego celem było przekroczenie ograniczenia psychologii humanistycznej, skupiającej się na idei samorealizacji, podczas gdy w praktyce trudno jest uniknąć umiejscowionych w przestrzeni duchowej problemów mistycznych doświadczeń i pytań o „cele ostateczne”.

*Badacze zajmujący się psychologią transpersonalną podejmują próby opisanie duchowych doświadczeń człowieka i zintegrowania wiedzy na ich temat z nowoczesnymi teoriami psychologicznymi w taki sposób, aby obejmowały one sferę owych doświadczeń. Wśród typów doświadczeń duchowych, którymi zajmuje się psychologia transpersonalna, znajdują się stany mistyczne i transowe, nawrócenia religijne, zmienione stany świadomości oraz inne, związane z różnorodnymi praktykami duchowymi.*

[...]

*Lajoie i Shapiro (1992) dokonali przeglądu czterdziestu definicji psychologii transpersonalnej, które ukazały się w literaturze na przestrzeni lat 1969–1991 i wyodrębnili pięć wątków, które pojawiały się w nich szczególnie często. Należały do nich:*

- stany świadomości,
- podwyższony, bądź najwyższy potencjał,
- wykraczanie poza ego bądź własne Ja,
- transcendencja,
- duchowość.

[...]

*krytyka pozostałych gałęzi psychologii ze strony psychologów transpersonalnych dotyczy[...]:*

- uznawania przez nie wyłącznie jednego, „normalnego” stanu świadomości, jakim jest stan czuwania, oraz wyróżniania niewielkiej ilości stanów odmiennych, traktowanych jako „niewłaściwe” dla efektywnego funkcjonowania świadomości (sen fizjologiczny, stany pomroczone, psychotyczne, hipnagogiczne i postintoksykacyjne);
- zachodniego podejścia do zdrowia psychicznego i jakości życia, które rzadko

*odnosi się do stanów wyjątkowych, określanych za Maslowem mianem doświadczeń szczytowych (peak experiences) [...] – lekceważenia przez zachodnie nauki psychologiczne religijnych i duchowych aspektów funkcjonowania człowieka lub traktowania ich wyłącznie w kategoriach psychopatologicznych<sup>91</sup>.*

W praktyce wielu przedstawicieli tego nurtu eksperymentowało z substancjami psychodelicznymi w ramach badań nad praktycznymi aspektami wykorzystania ich do wsparcia procesu terapeutycznego. Dobrym przykładem jest współtwórca tego nurtu Stanislav Grof, który korzystał z LSD w trakcie sesji „turbopsychoanalitycznych” do momentu delegalizacji tej substancji. Wtedy zastąpił je opracowanym przez siebie oddychaniem holotropowym również mającym za zadanie wprowadzić pacjenta w OSŚ. Grof twierdził, że obecność LSD ogromnie przyspieszało postęp terapii, pozwalając w kilka spotkań osiągnąć efekty, które w klasycznej psychoanalizie wymagałyby lat terapii.

Kolejną istotną postacią kojarzoną z psychologią transpersonalną jest Ken Wilber, który sam potrafił dystansować się wobec tego nurtu (co jest spójne z jego systematyczną odmową uczestnictwa w standardowej naukowej wymianie myśli), określając swoje podejście jako psychologię albo praktykę integralną. W 1997 roku prowadził dziennik, w którym opisał swoje doświadczanie kosmicznej świadomości, wydany później pod tytułem „One Taste” (przetłumaczony również na język polski pt. „Jeden Smak”). W swoich pracach Wilber postuluje model rzeczywistości będący Wielką Holarchią (w opozycji do hierarchii) składający się z holonów będących poziomami rzeczywistości.

*Można powiedzieć, że [wieczysta filozofia] jest jądrem wielkich światowych tradycji mądrości. Zgodnie z wieczystą filozofią rzeczywistość jest Wielką Holarchią istnienia i świadomości, sięgającą od materii poprzez życie i umysł aż do Ducha<sup>92</sup>.*

*Każdy poziom przekracza i zawiera poziom poprzedni. Duch przekracza wszystko, więc zawiera wszystko. Znajduje się całkowicie poza tym światem, ale*

---

<sup>91</sup> *Psychologia transpersonalna*, „Wikipedia”, <[https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychologia\\_transpersonalna](https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychologia_transpersonalna)>

<sup>92</sup> Wilber K., *Krótką historia wszystkiego*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2007, s.54.

*całkowicie zawiera każdy holon tego świata. Przenika całą manifestację, ale nie jest wyłącznie manifestacją. Jest wszechobecny na każdym poziomie lub w każdym wymiarze, ale nie jest jedynie jakimś poziomem lub wymiarem.*

*Przekracza wszystko, zawiera wszystko jako niemająca podstawy Podstawa lub Pustka wszelkiej manifestacji. A więc Duch jest zarówno najwyższym „poziomem” w holarchii, jak również papierem, na którym ta cała holarchia jest zapisana. Jest najwyższym szczeblem drabiny, ale jest również drewnem, z którego jest wykonana. Jest zarówno Celem, jak i Podstawą całego porządku<sup>93</sup>.*

Postacią wartą wspomnienia jest Charles Tart, psycholog, przedstawiciel psychologii transpersonalnej, niestrudzony badacz percepcji pozazmysłowej i odmiennych stanów świadomości, redaktor jednej z bardziej znanych pozycji z tego obszaru „Altered States of Consciousness”, aktywista pragnący połączyć środowiska naukowe i duchowe. Zaproponował pojęcie dyskretnego stanu świadomości (DSS) zdefiniowanego jako unikatowy, dynamiczny wzór lub konfiguracja struktur psychologicznych, aktywny system podsystemów psychologicznych, takich jak eksterocepcja, propriocepcja, przetwarzanie danych, pamięć, podświadomość, emocje, ocena i podejmowanie decyzji, poczucie czasu i przestrzeni, poczucie tożsamości czy motoryka. W takim kontekście OSS jest po prostu DSS innym w stosunku do nawykowych wzorców (czyli codziennej świadomości), gdzie zauważamy istotną zmianę w jednym z tych podsystemów.

Lata sześćdziesiąte zapisały się m.in. jako lata psychodeliczne. Odkrycie LSD, jego popularyzacja i łatwa dostępność oprócz wpływu na kulturę, z najbarwniejszą formą kontrkultury hippisów, spowodowały, że właśnie ten związek chemiczny, ale i inne dostępne psychodeliki, jak np. meskalina i psylocybina, weszły w obszar zainteresowania radykalnych myślicieli oraz psychologów i psychiatrów. Pojawiały się różnorakie pomysły na eksplorację granic świadomości. Jednym z nich było badanie zrealizowane przez psychiatrę Waltera Pahnkego w ramach przewodu doktoranckiego z filozofii religii, polegające na przetestowaniu wpływu psylocybiny na poziom przeżycia mistycznego z wykorzystaniem pomiarów jego dziewięciu aspektów (jedności, przekroczenia czasu i przestrzeni, poczucia pozytywnego nastroju, świętości, obiektowości i realności, paradoksalności, niewyraźności,

---

<sup>93</sup> Wilber K., *Krótką historia wszystkiego*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2007, s.56.

przemijalności oraz trwałości pozytywnej zmiany uosobienia i zachowania). Badania psychiatry Humphry`ego Osmonda dotyczące możliwości pracy nad leczeniem uzależnień (np. od alkoholu) za pomocą psychodelików spowodowały kontakt Aldousa Huxleya (1894-1963) z meskaliną, co opisał w swoim sławnym eseju „Drzwi percepcji”.

Bardzo znaną postacią był również Timothy Leary (1920-1996) – filozof, pisarz, psycholog, profesor Harvardu, ikona amerykańskiej kontrkultury lat 60., uznawany za jednego z inicjatorów powstania ruchu hippisowskiego, autor popularnej wśród hippisów sentencji *Turn on, tune in, drop out* (włącz się, dostrój, odpadnij), orędownik prowadzenia badań zarówno nad substancjami psychodelicznymi, jak i badań z ich wykorzystaniem. Razem z Ralphem Metznerem (1936-2019), absolwentem Oxfordu, doktorem psychologii klinicznej na Harvardzie oraz Richardem Alpertem (1931) doktorem psychologii na Harvardzie i Uniwersytecie Stanforda, mistykiem, po powrocie z Indii znanym pod imieniem Ram Dass, zrealizowali interesujący projekt, jakim były sesje psychodeliczne w więzieniu, które miały poprawiać proces resocjalizacji osadzonych. Bodaj jeszcze ciekawszym projektem tej dwójki było wspólnie napisane dzieło „Doświadczenie psychodeliczne” – zainspirowane „Tybetańską Księgą Umarłych” – swoisty przewodnik dla osób podróżujących pod wpływem działania psychodelików. Celem tej pracy miała być systematyzacja doświadczenia mistycznego, a oparcie się na strukturze „Bardo Thodol” wynikało z chęci wykorzystania zawartej w niej mądrości starej buddyjskiej tradycji i jej wskazówek dla umierających osób wspierających świadomość opuszczającą ciało w momencie śmierci.

*Tak oto, posługując się modelem tybetańskim, wyróżniamy trzy fazy doświadczenia psychodelicznego. Pierwszy okres (Czikhai Bardo) to faza całkowitej transcendencji — wyjścia poza słowa, czasoprzestrzeń i jaźń. Nie pojawiają się w nim żadne wizje, żadne poczucie „ja”, żadne myśli. Jest tylko czysta świadomość i pełna ekstazy wolność od wszelkich gier społecznych i przymusów biologicznych (kiedy mówimy o „grach społecznych”, mamy na myśli sekwencje zachowań determinowane przez role, reguły, cele, strategię, wartości, język, typowe lokalizacje czasoprzestrzenne i charakterystyczne wzory ruchu. Każde zachowanie, nieposiadające tych dziewięciu cech, nie może być określane mianem „gry społecznej”. Dotyczy to odruchów fizjologicznych, spontanicznej*

*zabawy i transcendentalnej świadomości). Drugi, długi okres obejmuje ego, czyli zewnętrzny świat gry (Czonjid Bardo). Może wykazywać się wyjątkową klarownością albo halucynacjami (zjawami karmicznymi). Natomiast ostatni okres (Sidpa Bardo) wiąże się z powrotem do własnego „ja” i rutynowych gier rzeczywistości. Dla większości osób najdłużej trwa drugi (estetyczny, czy też halucynacyjny) etap bardo. Jednak w przypadku osób wtajemniczonych najdłuższa jest faza pierwsza iluminacji. Z kolei osoby słabo przygotowane, lubiące Ignąć do własnego ego oraz grać w społeczne gierki, zażywające narkotyki w niesprzyjającym otoczeniu, od samego początku sesji zmagają się o przywrócenie „rzeczywistości”, co może trwać przez całą sesję<sup>94</sup>.*

Odkryte w latach 30. ubiegłego wieku DMT w latach 60. weszło w obszar zainteresowań badaczy. To endogenna substancja produkowana przez wiele organizmów, również ludzkie ciało. Jest podejrzewana o wywoływanie marzeń sennych, ale istnieje też koncepcja sugerująca jej aktywny udział w powodowaniu schizofrenii. DMT to główny psychoaktywny składnik ayahuaski.

*Odkrycie DMT w ludzkim ciele wywołało jednakże znacznie mniejsze owacje aniżeli odkrycie endorfin. Jak zobaczymy w dalszej części tego rozdziału, jednoznacznie negatywne odczucia żywione w tamtym czasie względem substancji psychodelicznych dosłownie zwróciły naukowców przeciwko badaniu endogennego DMT. Dla kontrastu: odkrycie endorfin zostało uhonorowane przyznaniem Nagrody Nobla. W naturalny sposób odkrycia te doprowadziły do postawienia zasadniczego pytania: Co właściwie DMT robi w naszych ciałach? Odpowiedź psychiatrii brzmiała: Być może powoduje choroby psychiczne. Była ona sensowna z punktu widzenia tej dziedziny, ponieważ skupiała się na wyjaśnianiu i leczeniu psychopatologii. Nie obejmowała jednakże jakichkolwiek innych odpowiedzi, które z naukowego punktu widzenia również zasługiwały na zainteresowanie. Ograniczając się wyłącznie do badania roli, jaką DMT odgrywa w powstawaniu psychoz naukowcy utracili niezwykłą szansę zanurzenia się głębiej w tajemnice skrywane przez naszą świadomość. Kręgi akademickie uważały, że LSD i pozostałe „psychozomimetyki” wywołują u zdrowych ochotników krótkotrwałą „modelową psychozę”. Szło za tym przeświadczenie, że*

---

<sup>94</sup> Leary T., Metzner R., Alpert R., *Doświadczenie psychodeliczne, Vis-à-vis etiuda*, Kraków 2017, s.27.

*jeśli udałoby się znaleźć „endogenne psychozomimetyki”, przyczyny poważnych schorzeń psychicznych, a zapewne także i lekarstwa umożliwiające ich leczenie, znalazłyby się automatycznie w zasięgu naszych możliwości.<sup>95</sup>*

Subkultura psychodeliczna dotarła do DMT niedługo po jej popularyzacji w środowiskach badawczych. Wiliam Burroughs (1914-1997) – autor „Nagiego Lunchu” – był jednym z pierwszych, który eksperymentował z jej zażywaniem. W 1966 roku LSD zostało zdelegalizowane, a w 1970 Kongres USA uchwalił ustawę, na mocy której wszystkie substancje psychoaktywne, w tym DMT trafiły do kategorii objętej silnymi obostrzeniami, co zamknęło również drogę eksperymentowania i prowadzenie badań akademickich. Od tego czasu liczba publikacji związana z badaniami nad DMT spadła niemal do zera.

Niemniej jednak jest spora grupa badaczy – psychologów, psychiatrów, antropologów, chemików i botaników – którzy z ogromną pasją prowadzą badania dotyczące składu oraz działania substancji i roślin psychoaktywnych, a także kultur regularnie z nich korzystających. Dobrymi przykładami stanowią bracia Denis McKenna (1950) i Terrence McKenna (1946-2000), którzy m.in. w latach 90. realizowali projekt Hoasca polegający na analizie wywarów ayahuaski w kościele UDV w Brazylii czy Rick Strassman (1952), lekarz psychiatra (i jednocześnie praktykujący buddysta), który potrzywał zgodę na kliniczne badanie DMT i jego interakcji z szyszynką. Nieufne nastawienie środowiska naukowego i negatywne wspólnoty buddystów, z którą miał bliskie związki, jak również trudności i ograniczenia formalne związane z prowadzeniem badań spowodowały, że postanowił je przerwać. Wydaje się jednak, że obecnie narasta zaciekawienie tymi kierunkami eksploracji. Za zgodą Agencji Żywności i Leków w USA trwają badania nad wykorzystaniem MDMA w psychoterapii, zwłaszcza do leczenia efektów stresu pourazowego (podobne badania mają też miejsce w Szwajcarii i Izraelu). Na ceremoniach z wykorzystaniem roślin psychoaktywnych odbywających się na Zachodzie pojawia się coraz więcej praktykujących psychoterapeutów.

Wydaje się, że wszystkie te naukowe ruchy i inicjatywy na rzecz badania pozaracjonalnego nie będą gasły – nawet wobec dominacji modelu psychopatologicznego redukującego głębokie odmienne stany świadomości i jego

<sup>95</sup> Strassman R., *DMT: molekula duszy*, Illuminatio, Warszawa 2011, s.63.

doświadczenia do psychoz wymagających leczenia oraz obowiązującego prawa łączącego wszelkie substancje psychoaktywne w jeden wspólną kategorię szkodliwych społecznie narkotyków – zapewne dlatego, że, jak napisał Aldous Huxley:

*[...] człowiek, który wraca przez Drzwi w Murze, nigdy nie będzie tym samym, który przez nie przeszedł. Będzie mądrzejszy, ale mniej przemądrzały, szczęśliwszy, ale z mniejszym samozadowoleniem, pokorniejszy w przyjmowaniu do wiadomości własnej ignorancji, a jednak lepiej przygotowany, by zrozumieć relację pomiędzy słowami a rzeczami, systematycznym rozumowaniem a niezgłębianą Tajemnicą, którą próbuje, zawsze na próżno, pojąć<sup>96</sup>.*

## 6 Praca na poziomie Esencji w Psychologii Procesu

### 6.1 Rozwój teorii związanej z poziomem Esencji

Psychologia Procesu jest stosunkowo nową dziedziną i nadal znajduje się w fazie intensywnego rozwoju. Jednym z okresów bardzo dużej dynamiki zmian w teorii – szczególnie interesujących nas w kontekście tej pracy – był okres przełomu końca lat 90. poprzedniego wieku i początku nowego stulecia. Arnold Mindell wydał w tym okresie trzy publikacje: w 1996 r. „The Shaman's Body” (przetłumaczoną na j. polski pod tytułem „Psychologia i szamanizm”), w 2000 r. „Quantum Mind” oraz w 2001 r. „Dreaming While Awake” (przetłumaczoną na j. polski pod tytułem „Śnienie na jawie”).

Pierwsza z tych książek została zainspirowana szamanizmem oraz pracami Carlosa Castanedy i wprowadziła do psychologii procesu wiele nowych pojęć. Sporo z nich nie przyjęło się powszechnie – jak *wojownik*, *sprzymierzeniec*, czy *sobowtór*. Inne miały swój okres świetności, jak *ścieżka serca* czy *spacer śmierci*. Natomiast w psychologii procesu na stałe zagościło pojęcie *drugiej uwagi* związane z uważnością na sygnały z niezgodnionej rzeczywistości, obecne w każdej chwili i pomocne w głębszym kontakcie z doświadczaną chwilą, ale też mogące być szalenie pomocne terapeutom w pracy z klientem i każdemu w jego wewnętrznym rozwoju.

---

<sup>96</sup> Huxley A., *Drzwi Percepcji. Niebo i Piekło.*, Wydawnictwo Cień Kształtu, Warszawa, 2012, s.62



*Druga uwaga jest umiejętnością, której potrzebujemy, aby rozwinąć doświadczenia poczuć. Pierwsza uwaga jest naszym skupieniem na codzienności, Uzgodnionej Rzeczywistości (UR), obserwowalnych zjawiskach, czyli „połączeniem z rzeczywistością oraz jej interpretacją”. Druga uwaga angażuje zainteresowanie i współczucie dla doświadczeń Nieuzgodnionej Rzeczywistości (NUR). Potrzebujemy tej specjalnej uważności, by utrzymać skupienie na doświadczeniach NUR oraz je rozwijać, nawet jeśli nie znamy ich znaczeń. By połączyć się z nieznanym procesem niezbędna jest pewna kombinacja wiary, szacunku, bezwzględności, odwagi oraz bliskości. Te uczucia są różne od tych potrzebnych dla procedury zwykłej medytacji mającej na celu proste zauważanie doświadczeń. Konwencjonalna edukacja trenuje naszą pierwszą uwagę, która adaptuje nas do danej UR. Jesteśmy uczeni ignorować naszą drugą uwagę, która jest dostrojona do społecznie marginalizowanych doświadczeń jak sensacje somatyczne, migotliwe fantazje oraz nastroje. Pierwsza uwaga jest w relacji do uzgodnionych zdarzeń, czasu i przestrzeni, a druga uwaga do generalnie nierozpoznanych uczuć i intuicji<sup>97</sup>.*

Druga z tych książek – która nie doczekała się jeszcze polskiego przekładu – była przełomową pozycją powstałą na skutek ówczesnego ponownego zwrotu Mindella w kierunku fizyki kwantowej. Zainspirowany jej pojęciami wprowadził do teorii procesu pojęcia presygnatów, sygnałów subtelnych, flirtów, tendencji i przeczuć (*sentient experiences*). Różne koncepcje fizyki kwantowej, jak nielokalność, światy równoległe, nadprzestrzeń czy funkcja falowa, posłużyły jako wzory dla analogii w świecie psychiki.

*[...] który to aspekt Arny nazwał *Polem Intencjonalnym (Intentional Field)*. Terminu tego użył Arny jako narzędzia reinterpretacji funkcji fali kwantowej. Mówiąc najprościej, pole intencji jest jak tajemnicze pole nadające nam ruch; jak pole magnetyczne, organizujące nam życie i wiodące nas przez nie; prowadząca nas fala – niewidzialna i niemierzalna. Najczęściej doświadczamy jej znajdując się w bliskości śmierci, gdy wyraża się ona (fala) najpełniej, choć obecna była zawsze, nadając subtelny ruch i wpływając na nasze życie. Pole intencji rozumieć można jako nasze nieśmiertelne Ja, które kształtuje nasze osobiste losy, choć*

---

<sup>97</sup> Mindell Arnold, *Quantum Mind*, Deep Democracy Exchange, Portland 2012, s.198.

*znacznie poza nie wykracza. Arny podał mi bardzo dobrą analogię, pozwalającą zrozumieć relację między esencją, polem intencji i innymi obszarami doświadczeń. Powiedział mianowicie, że esencja to nazwa całego obszaru przeczuc. Można go zobrazować jako księżyc na niebie. Dalej, pole intencji to w tym obrazie pole grawitacji, nadające rytm falom oceanu. Widać, jak działa na ruch wody, ale nie widać go bezpośrednio. Jest niewidzialne, ale namacalne. Fale symbolicznie obrazują sposób, w jaki pole intencji wyrasta w krainie snów, a uzgodnioną rzeczywistość rozumieć można jako łódź płynącą po wodzie<sup>98</sup>.*

W tym okresie podział na Uzgodnioną Rzeczywistość oraz Nieuzgodnioną Rzeczywistość wzbogacił się o dodatkową warstwę Esencji / Śnienia / Sentient (te nazwy są używane wymiennie), niedualistycznych doświadczeń jedności bez podziału na polaryzacje czy części, których nie można ograniczyć do jednego z tradycyjnych kanałów zmysłowych.

Trójwarstwowy model rzeczywistości został w obecnie przyjętej postaci przedstawiony wprost w trzeciej wspomnianej pozycji zatytułowanej „Śnienie na jawie”.

*Zamieszczona obok ilustracja pokazuje lokalizację przejrzystego śnienia na continuum naszej świadomości pomiędzy jawą a snem. Jest to ilustracja związku pomiędzy różnymi stanami świadomości – od najgłębszej nieświadomości do działań wykonywanych w codziennej rzeczywistości. Na samym spodzie znajduje się podstawa, są to tendencje nazywane przez australijskich Aborygenów Śnieniem. W połowie wysokości obrazka mieści się Kraina Snu, są to wywodzące się ze Śnienia wydarzenia i postaci zaludniające nasze sny. Obszar pośrodku nazywam Krainą Snu, aby odróżnić go od Śnienia u podstawy. Innymi słowy, Śnienie jest mocą, która stwarza postacie ze snów. Śnienie rozwija się, stając się Krainą Snu. Na szczycie stożka widać codzienną rzeczywistość lub dokładniej mówiąc, rzeczywistość „uzgodnioną” wraz z jej obiektami i częstkami. Na tej ilustracji możecie zobaczyć, że zarówno Kraina Snu, jak i rzeczywistość uzgodniona wyrastają ze Śnienia<sup>99</sup>.*

<sup>98</sup> Mindell Amy, *Najnowsze osiągnięcia teorii procesu*, 2002, <<https://amy-mindell.squarespace.com/polish>>

<sup>99</sup> Mindell Arnold, *Śnienie na jawie*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004, s.26.

Książka ta łączyła pojęcia i koncepcje z „Quantum Mind” z tradycjami Aborygenów, Buddyzmu i Taoizmu oraz próbowała dokonać syntezy myślenia Zachodu i Wschodu, wprowadzając kolejne nowe pojęcia, jak np. Big U (Wielkie Ja, Wielkie Ty – termin trudny do przełożenia na język polski, bowiem w oryginale U oznacza *you*, czyli *ty*, ale też *Universe*, czyli *Wszechświat*).

Big U jest pojęciem umiejscowionym pomiędzy Śniącym Ciałem a Umysłem Procesowym na osi rozwoju teorii, gdzie dochodzące aspekty dotyczące modelu rzeczywistości wpływały na pogłębienie i rozwinięcie pierwotnej idei, która dała tytuł pierwszej książce Mindella.

Śniące ciało (Dreambody) jest koncepcją, która była jednym ze źródeł całej teorii Pracy z Procesem. Mindell rozwinął pojęcie Dreambody na skutek pracy z klientami, gdyż zauważył, że doskwierające im symptomy fizyczne, zawsze mają swoje odzwierciedlenie w snach. Doszedł więc do wniosku, że musi istnieć jakiś byt, przebywający raczej w sferze naszej nieświadomości, który jest jednocześnie snem (dream) i ciałem (body).

*Im mniej jednostka jest świadoma tym bardziej doświadcza ona swojej nieświadomości czy też śniącego ciała jako zewnętrznej siły, która zaburza jej życie. W przytoczonej historii mężczyzna czuł, że w czasie karnawału wzywa go swoiste „pole”, to znaczy śniące ciało. Wywierało ono na niego presję, tworząc bóle pleców. Mówiąc krótko, ego tego mężczyzny odczuwało śniące ciało jako obcą siłę związaną z polem. Pole to tworzyło kurcze, powodowało skłonność do działania w pewien określony sposób, który blokowany był przez świadomość. Takie tendencje, wewnętrzne siły i kurcze Jung nazywał archetypami<sup>100</sup>.*

Pojęcie to zostało rozwinięte do Dreammaker’s Mind (Umysł Twórcy Snów) dla rozwinięcia pierwotnego znaczenia Śniącego Ciała i uwzględnienia wszelkich wtórnych doświadczeń i postrzegania ich jako snów. W praktyce nie przyjęło się tak szeroko i było wymiennie używane z pierwotnym terminem Śniące Ciało rozumianym z biegiem lat w tymże szerszym znaczeniu.

*Byt, który organizuje proces snienia. Można go poznać poprzez pracę z subiektywnymi doświadczeniami marzeń sennych, doznaniem płynącym z ciała,*

<sup>100</sup> Mindell Arnold, *Śniące ciało*, Wydawnictwo „Rebirthing”, Opole 1995, s.183.

*trudnościami relacyjnymi, znaczącymi zdarzeniami na zewnątrz jednostki oraz innymi doznaniem pozostającymi poza kontrolą jednostki. Śniące ciało zwykle przejawia się w sposób, który doświadczany jest jako coś, co przeszkadza ciału fizycznemu czy też szerzej: pierwotnej tożsamości jednostki.<sup>101</sup>*

Po dodaniu do teorii procesu elementów inspirowanych fizyką kwantową pojęcie to zostało rozszerzone do Umysłu Kwantowego (Quantum Mind).

*Umysł kwantowy jest nie-konsensualnym, nie-lokalnym, nie-doczesnym, poczuciowym doświadczeniem. W tym świecie są magiczne buty i odpowiedzi na twoje modlitwy. Bycie realistycznym oznacza rozpoznanie, że nieskończoność nie jest w odległej dali, ale jest fundamentem realności, migoczącym w twoim obecnym doświadczeniu. Zawsze obecne, gotowe, by cię wspierać, gwiazdy na niebie są bliżej, niż sobie zdawałeś sprawę. Na końcu tej podróży znajdujemy się z nową odpowiedzią na pojawiające się pytania, dlaczego tu jesteśmy. Znaczeniem jest, że „ty” nie jesteś tutaj, jest tylko śnienie. Z tego wywodzącego się ze śnienia punktu widzenia, ten kwantowy umysł, ty i ja nie jesteśmy tylko sobą, ale całym wszechświatem. Innymi słowy, byliśmy tutaj zawsze<sup>102</sup>.*

W „Śnieniu na jawie” pojawia się pojęcie Big U (w tłumaczeniu *Wielkiego JA*, które nie przyjęło się w polskim żargonie procesowym, używano raczej oryginalnego *Big U*), które jest poszerzeniem idei Quantum Mind o inspiracje szamanizmem.

*Nie wiem kto*

*Żyje w mojej piersi*

*Ani dlaczego pojawia się uśmiech*

*Nie więcej jest mnie od*

*Zielonej łodyżki róży, która*

*Straciła wszystkie listki i płatki*

*W porannym wietrze [Rumi]*

*Kto żyje w twej piersi? Co pozostaje, gdy wszystkie płatki opadną z kwiatu? Co*

*zostaje, kiedy opuści cię ciało? To esencjalne, odwieczne „Ja” nosi wiele*

*mistycznych nazw, między innymi „sobowtór”. Dla mnie sobowtór jest jakością*

*znajdującą się we wszystkim, co z tobą flirtuje. Jest to esencja z poziomu poczuć,*

<sup>101</sup> Mindell Arnold, *O pracy ze śniącym ciałem*, Agencja Wydawnicza TU, Warszawa 2003, s.139.

<sup>102</sup> Mindell Arnold, *Quantum Mind*, Deep Democracy Exchange, Portland 2012, s.618.

*niewidoczne oblicze ukryte za wszystkimi innymi twarzami, za najstraszniejszymi i najwspanialszymi zdarzeniami, za mądrością snów, uzależnieniami i przymusami. Sobowtór jest tą częścią ciebie, która nie należy do ludzkości, która dotyczy oraz jest w stałym kontakcie ze skałami, drzewami, wiatrem, ziemią, systemem słonecznym, całym wszechświatem, jak również z mrówkami, słoniami oraz ludzkością. Ludzkość jest tylko jednym z obszarów. Sobowtór jest doświadczeniem Śnienia, które rozwija się w postaci będące „Wielkim JA”<sup>103</sup>.*

*Starożytny chiński mędrzec Chuang Tsu ujął to następująco: „Mistrz zjawił się we właściwym czasie i odszedł zgodnie z właściwą porą. [...] Choć palców nie wystarczy w dostarczaniu paliwa, ogień będzie przekazywany i nie wiemy, kiedy się wyczerpie”. Według taoizmu „małe ja” jest kawałkiem drewna, które z czasem wypala się. Ale sobowtór, symbolizowany tutaj przez ogień, pali się dalej. [...] Zastanawiasz się zapewne, jakie ma to znaczenie dla twego codziennego „Ja”, które martwi się, stara się żyć dłużej, zarabia pieniądze, zdrowo się odżywia i dotrzymuje umów społecznych. Z punktu widzenia uzgodnionej rzeczywistości ogień, o którym mówi mędrzec, jest to odmienny stan świadomości. W miarę zyskiwania coraz większej przejrzystej świadomości znikają odmienne stany świadomości; pozostaje sam ogień, przepływ. Im bliżej jesteś sposobu życia opartego na tym rodzaju świadomości, tym bardziej objawiasz się innym w formie „Wielkiego JA”<sup>104</sup>.*

*Na rysunku po lewej stronie kółko przedstawia sen, w którym jesteś jedną z jego części. Wszystkie postaci są częściami twojego snu. Na obrazku po prawej stronie kółko przedstawia „Wielkie JA”: co oznacza, że jesteś wszystkimi częściami snu, jak również doświadczeniem tła na poziomie poczuć. „Wielkie JA” jest źródłem twych snów; inna jego nazwa to twórca snów. „Wielkie JA” jest rdzeniem wszystkiego na poziomie poczuć, co przyciąga twoją uwagę. [...] „Wielkie JA” rzadko pojawia się jako wyraźna postać w snach, ponieważ jest ono wszystkimi postaciami ze snu<sup>105</sup>.*

Wkrótce pogłębienie i uzupełnienie tego pojęcia o dodatkowe aspekty dawnych tradycji duchowych i mistycznych uformowało się w stosowane powszechnie do

<sup>103</sup> Mindell Arnold, *Śnienie na jawie*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004, s.241.

<sup>104</sup> Mindell Arnold, *Śnienie na jawie*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004, s.243.

<sup>105</sup> Mindell Arnold, *Śnienie na jawie*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004, s.244.

dziś w środowiskach pracy z procesem pojęcie Umysłu Procesowego (ProcessMind).

*Koncept umysłu procesowego rozwija się na bazie mojej wcześniejszych prac, zwłaszcza „Quantum Mind”, którą napisałem około 10 lat temu. Umysł kwantowy jest tym aspektem naszej psychologii, które koresponduje z bazowymi aspektami fizyki kwantowej. Kwantowy aspekt naszej świadomości zauważa najdrobniejsze, łatwo przeoczone nano-tendencje i stanowi odzwierciedlenie tych podprogowych doświadczeń. Aczkolwiek umysł kwantowy nie jest jedynie superczułą, odzwierciedlającą siebie świadomością; to jest także rodzaj „fali pilotującej” lub prowadzącego wzoru<sup>106</sup>.*

*Umysł procesowy rozszerza powyższą charakterystykę poprzez dodanie jednej dodatkowej jakości: naszej najgłębszej jaźni; nasz umysł procesowy jest nie tylko wrażliwy, odzwierciedlający siebie i „bi-lokalny”; można go znaleźć w mistycznych tradycjach. [...] Nasze umysły procesowe są związane nie tylko z ogólnymi fizycznymi charakterystykami kwantowego uniwersum, ale też ze szczególnymi charakterystykami związanymi z ziemią, doświadczanymi jako albo powiązanymi z tym, co szamani nazywali „miejscami mocy”, specjalnymi punktami, które kochamy i którym ufamy<sup>107</sup>.*

*To, co nazywam umysłem procesowym – tak jak się przejawia w fizyce kwantowej i do czego odwołuje się Einstein jako „Pradawnego” (The „Old One”) – jest wyobrażoną inteligencją poza prawami człowieka i wszechświata. W zależności od kontekstu używam słowa umysł procesowy w znaczeniu:*

- teorii; organizującej zasady w psychologii i fizyce,
- polowego konceptu i doświadczenia bycia poruszonym przez specyficzne odmienne stany świadomości,
- praktyki; medytacji i procedur medytacyjnych znalezionych w ćwiczeniach w tej książce,
- najgłębszego ja; somatycznego doświadczenia dobrostanu i jak najmniejszego działania,
- niedualnej jakości, która opisuje szczególny, podobny do kwantowego, system

<sup>106</sup> Mindell Arnold, *ProcessMind*, Quest Books, Wheaton, IL , 2010, s.5.

<sup>107</sup> Mindell Arnold, *ProcessMind*, Quest Books, Wheaton, IL , 2010, s.6.

*ludzkiej świadomości,*

- wiary w duchy lub bogów obecnych w religiach i duchowych tradycjach,
- życiowych lub bliskich śmierci doświadczeń, które zawierają wszystko wyżej wymienione<sup>108</sup>.

W tym okresie rozwinęła się idea rozróżnienia pierwszego i drugiego treningu będącego konsekwencją wprowadzenia idei pierwszej i drugiej uwagi oraz konstatacji, że pewne problemy nie dają się rozwiązać ani w UR, ani w Krainie Snów, i wtedy bez drugiej uwagi niemożliwe jest ich skuteczne zaadresowanie.

*Unifikujące podejście pracy z procesem uwzględnia dwa różne treningi: pierwszy i drugi trening. Pierwszy trening dotyczy „głębokiej demokracji”: obejmuje nie tylko równe prawa i moce, ale też studia i rozpoznanie wszelkich rodzajów sygnałów, projekcji, śnienia i uniwersalnych doświadczeń związanych z demokracją. [...] Drugi trening jest potrzebny w czasach napięcia, kiedy nie umiemy korzystać z naszego pierwszego treningu. Kiedy indywidualne, grupowe, biznesowe i państwowe sytuacje stają się napięte, użycie naszych kognitywnych umiejętności pierwszego treningu, których nauczyliśmy się w szkole, staje się trudne. Drugi trening jest poświęcony głębokiemu doświadczaniu siebie, subtelnym sensacjom nawet poprzedzających duże sny. Starożytni taoiści mogliby powiedzieć, że drugi trening jest o „Tao nie dającym się wyrazić słowami”. Niektórzy buddyści nazwali ten trening nauką korzystania z „pustego umysłu”<sup>109</sup>.*

W ostatnich latach uzupełnieniem tego podejścia jest myślenie o różnych fazach, przez jakie przechodzi jednostka i włączenie idei umysłu procesowego w przestrzeń cyklu rozwoju jednostek oraz grup, i konkluzja, że kontinuum wędrówki po kole faz nie ulega zatrzymaniu po dojściu do ostatniej fazy, ale nieustannie się wznawia. Każda z faz może trwać przykładowo raptem 3 minuty, ale też 3 tygodnie, 3 miesiące albo 3 lata.

- Faza 1 – jednostka nie chce się zajmować sygnałami wtórnymi, to myślenie o małym ja z UR („ja, ja, ja”), faza potrzebująca wypowiedzenia się, bycia

<sup>108</sup> Mindell Arnold, *ProcessMind*, Quest Books, Wheaton, IL, 2010, s.7.

<sup>109</sup> Mindell Arnold, *Conflict: Phases, Forums, and Solutions*, World Tao Press, Portland, OR, 2017, s. XVIII.

wysłuchanym i uznania; można osobie w tej fazie proponować coś więcej, ale niezbędne jest wrócić i posłuchać, co jest dla niej ważne.

- Faza 2 – pojawia się konfrontacja z materiałem wtórnym, jednostka chce się go pozbyć, wygrać z procesem wtórnym; w tej fazie należy tę jednostkę wspierać w tym konflikcie, obstawić ją w jej procesie pierwotnym w tym starciu.
- Faza 3 – pojawia się zaciekawienie drugą stroną konfliktu i gotowość przejścia na drugą stronę, rozpoznawanie i odczuwanie stanowiska oponenta.
- Faza 4 – tu objawia się umysł procesowy, brak przywiązania, wszystko jest tak, jak ma być, pojawia się pewien rodzaj mądrości wyrażanej postawą: „wiem, jak jest; życie takie jest; może być to, co jest”.

Choć faza czwarta wydaje się być końcem drogi, ponieważ poniekąd zawiera w sobie zgodę na obecność pozostałych faz, jednak jest to tylko pewna faza i jak każda inna musi się skończyć. Próba utknięcia na siłę w tej fazie – widoczna czasem w środowiskach rozwojowych – i tak prowadzić będzie nieodwracalnie do nieświadomego wejścia w fazę pierwszą, czyli niezauważania zmiany, niechcianego wtórnego (w tym wypadku sygnałów utraty kontaktu z umysłem procesowym).

Tego samego modelu można używać do pracy ze światem i dużymi grupami.

*Wartościowe jest zauważyć pewne wspólne fazy wewnętrznych, relacyjnych i grupowych procesów. Jak zrozumiemy te fazy, będziemy wiedzieć, jakie metody z psychologii, polityki i rozwiązywania konfliktów pracują najlepiej i dlaczego.*

*Świadomość faz należy do pierwszego treningu.*

*Fazy. Osoba lub grupa może być w wielu fazach, ale często jedna dominuje w danym czasie. Ideą w tle koncepcji „fazy” jest, że wszystko się zmienia.[...]*

*Faza 1. Cieszymy się. Tu osobista i relacyjna atmosfera jest opisana przez:*

*„bądźmy szczęśliwi” i nie prosimy siebie o obsługę jakichkolwiek napięć.*

*Faza 1. Napięcie lub konflikt. Nie możemy uniknąć zauważenia złych nastrojów, napięć i konfliktów. Uciekajmy lub walczmy!*

*Faza 3. Zamiana ról. Czasem jest możliwe by „zmienić rolę” i śnić „drugą stronę” problemu lub relacji, tą która nam sprawia trudność. [...]*



*Faza 4. Brak przywiązania, czucie, jak wszechświat tobą porusza. [...] W takim czasie nasze umysły otwierają się i stajemy się bardziej akceptujący życie. Jednak faza 4 jest fazą, co znaczy, że też przeminie i przejdziemy do innej fazy, często pierwszej, mając nadzieję na uniknięcie problemów – co finalnie przeniesie nas do napięcia fazy 2 i/lub innych faz<sup>110</sup>.*

Aktualnym kierunkiem pracy Mindella jest próba teoretycznego osadzenia i uchwycenia idei niedualności i jednocześnie poszukiwanie praktycznych sposobów, po co i jak sięgać do tych poziomów w pracy z klientem oraz konfliktami, jak korzystać z tej warstwy doświadczeń i jak tego uczyć. Bo choć każdy ma do niej dostęp, to główna trudność polega na tym, jak ją postrzegać i jak z tego korzystać.

## **6.2 Znaczenie poszerzonego modelu**

Poszerzenie modelu rzeczywistości ogromnie zwiększyło możliwą paletę rozwiązań zgłaszanych problemów. Przede wszystkim istotną konsekwencją poszerzonego modelu jest możliwość korzystania z najbardziej stosownego sposobu do rozwiązywania problemu. Każdy poziom ma dopasowany do jego specyfiki i sygnałów zestaw narzędzi. Natomiast kluczowa jest tu możliwość rozwiązywania trudności z innego poziomu niż ten, na którym występuje. Jak w postłowie „Śnienia na jawie” pisze Tomasz Teodorczyk:

*Ale jest jeszcze jedna, może najważniejsza konsekwencja uznania tych różnych poziomów doświadczenia w psychologii. A. Einstein powiedział kiedyś, że nie można rozwiązać danego problemu przy pomocy świadomości, która ten problem stworzyła. Oznacza to w odniesieniu do interesującego nas tematu, że jeżeli nie możemy rozwiązać jakiegoś problemu na poziomie Uzgodnionej Rzeczywistości, to należałoby zejść do poziomu Krainy Snów i przy użyciu tamtej świadomości spróbować podejść do sprawy. I dalej - jeżeli i to nie działa, to jest jeszcze sfera Czasu Śnienia, poziom esencji i tendencji ze swoją świadomością, która może być pomocna. Oznacza to również konieczność rozwijania różnych rodzajów*

---

<sup>110</sup> Mindell Arnold, *Conflict: Phases, Forums, and Solutions*, World Tao Press, Portland, OR, 2017, s.5.

*świadomości, od zwykłej do przejrzystej, gdyż każda z nich jest potrzebna do różnych naszych doświadczeń<sup>111</sup>.*

We wcześniejszych fazach rozwoju praca z procesem skupiała się na pracy sygnałowej, rozpoznawaniu struktury procesów pierwotnych i wtórnych, identyfikowaniu progów i figur progowych, na pracy na progu, aby umożliwić doświadczenie wtórne i finalnie jego integrację. Dominujący był pogląd, że integracja procesu wtórnego jest finalnym celem i po jego osiągnięciu wszystko będzie w porządku. Z czasem okazało się, że każdy zmuszony jest wielokrotnie mierzyć się z tymi samymi tematami, które go dotyczą od dzieciństwa, i które ciągle okazują się nie być ostatecznie rozwiązane. Ważne jest również to, że nie każda osoba i nie zawsze znajduje się w fazie gotowości do odkrywania wtórnego materiału.

W pierwszym treningu kluczowy jest uchwyt empiryczny, sygnałowy na poziomie zmysłowym, praca z przywiązaniem i polaryzacjami. W drugim treningu nie pracujemy już sygnałowo, lecz poprzez zmienione stany świadomości. To centralny punkt – kontaktowanie się z czymś mniej racjonalnym, z oderwaniem i brakiem przywiązania.

Nowa warstwa i techniki z nią związane w miejsce przekraczania progów proponują doświadczanie przeciwstawnych energii w obszarze, gdzie ich polaryzacja nie jest tak ostra. Oferują przyglądanie się obu stronom konfliktu bez faworyzowania wtórnego, ze świadomością, że mamy do czynienia z pewną cyklicznością zmian. Zatem najważniejsze jest utrzymanie komunikacji między różnymi stronami procesu i jej facylitacja. W większym stopniu uwzględniana jest pierwotna tożsamość i jej łączenie z wtórną stroną, która sprawia kłopot.

Powiązana z tym i cytatem z początku rozdziału jest możliwość rozpoczęcia pracy technikami drugiego treningu, gdy metody pierwszego nie dają rady i dochodzi się do granicy, gdy:

- zbyt trudno jest pracować z ciałem i relacjami,
- jest zbyt duży próg (proces pierwotny może później uderzyć i wywołać poczucie winy),

---

<sup>111</sup> Mindell Arnold, *Śnienie na jawie*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004, s.290.

- jest za duża polaryzacja – nie można w tym momencie przejść na drugą stronę,
- procesy wtórne są bardzo daleko w cieniu,
- przy pracy z traumą, gdzie prawie niemożliwe jest obstawienie energii sprawcy traumy.

To szansa dla osób, które mają trudność z pracą na trudnych dla nich progach, z silnymi mechanizmami obronnymi albo po traumach. Pojawia się możliwość, by doświadczać wtórnego bez trudów bycia na progu. Bywa też, że tworzy się perspektywa, aby terapeuta – podobnie jak szaman dla tych, których leczy – w pewnych chwilach robił pracę dla i za swoich klientów. Aby to było skuteczne, terapeuta musi zostać „tajnym agentem OSŚ” i wykonywać w sekrecie pracę wewnętrzną.

Kolejną zmianą jest ewolucja perspektywy, co jest celem pracy. Przestaje nim być uzdrawianie w tradycyjnym sensie, a staje się wzrost świadomości. Ta zmiana jest niezbędna, zwłaszcza jeśli mówimy o procesach długoterminowych, gdzie czasem potrzeba wielu lat, żeby coś się ruszyło.

Wreszcie ważnym aspektem tego rozszerzonego modelu jest praktyczne włączenie w przestrzeń psychologii i psychoterapii obszarów oraz doświadczeń przypisywanych sferom duchowych, co jest jednym z istotnych postulatów psychologii transpersonalnej.

*W ten sposób funkcjonujący dylemat: psychologiczne albo duchowe zostaje nareszcie zamieniony na koniunkcję tych podejść, a ściślej rzecz biorąc, na wskazanie takiego poziomu ludzkich doświadczeń, gdzie te kategorie przestają funkcjonować. Koncepcja pracy z procesem pokazuje też, jak doznania czy „fakty” na poziomie Uzgodnionej Rzeczywistości mają swoje korzenie w Krainie Snów, a ich jeszcze głębsze źródło znajduje się na poziomie Czasu Śnienia. Z psychoterapeutycznego punktu widzenia ważne jest też stwierdzenie Mindella, że prawdziwe oświecenie czy też pełnia rozwoju nie jest związana z przebywaniem*

*tylko na najgłębszym poziomie śnienia, ale na równoległym korzystaniu z każdej sfery rzeczywistości i swoich doświadczeń<sup>112</sup>.*

W świetle powyższego, ale też pamiętając o uwodzącej części kontaktu z Umysłem Procesowym, OSŚ i duchowością, szczególnie ważne jest uświadamianie sobie niebezpieczeństwa polegającego na próbach marginalizacji UR i twierdzenia, że racjonalne nie jest już tak bardzo potrzebne albo istotne. Jednak UR i racjonalne są szalenie istotne, bowiem bez tego i bez obserwacji można zrobić krzywdę innym. Dlatego nie można nigdy puścić precyzyjnego, sygnałowego punktu widzenia. Rozwój duchowości nie może zmarginalizować UR. Życie pokazuje, że nawet najbardziej rozwinięci duchowo nie są na stałe i we wszystkich aspektach swojego życia w czwartej fazie, a jeśli uparcie próbują to sobie i światu udowodnić, to w UR zazwyczaj kończy się to spektakularnymi nadużyciami.

### 6.3 Rodzaje ćwiczeń

*Użyteczną metaforą tych różnych poziomów rzeczywistości jest teoria światów równoległych. Koncepcja ta zakłada, w dużym uproszczeniu, że istnieje wielość światów rozgrywających się równocześnie, my jednak mamy tendencję do przebywania w jednym z nich i marginalizowania istnienia innych. To podejście, jak już powiedziałem, nie jest nowe, natomiast przeniesione na grunt psychologii ma ogromne znaczenie. Przede wszystkim oznacza, że można się w ten sposób zajmować całością ludzkiego doświadczenia tak, jak ono przychodzi z różnych poziomów rzeczywistości, nawet jeżeli głównie przebywamy na jednym z nich. Praca z procesem wypracowała metody psychologicznej pracy z doznaniem z każdej z tych sfer opierając się na specyficznych dla każdego poziomu sygnałach<sup>113</sup>.*

Jak wspomniano w powyższym cytacie, praca z warstwą Esencji wymagała utworzenia specyficznych narzędzi i sposobów wejścia z nią w kontakt. Poniżej przedstawię kilka najskuteczniejszych przykładów, które ze względu swoją efektywność są wciąż na nowo adaptowane i aplikowane w różnorodnych ćwiczeniach albo włączane do pracy z klientem w postaci interwencji. Kolejność przedstawienia z grubsza odpowiada sekwencji ich pojawiania się w czasie.

<sup>112</sup> Mindell Arnold, *Śnienie na jawie*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004, s.291.

<sup>113</sup> Mindell Arnold, *Śnienie na jawie*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004, s.290.

Poniższe procedury – o ile nie są cytataми z książki – zostały opracowane tak, by przedstawiały skrótowo uproszczone, kluczowe kroki i zostały oparte na bazie wielu ćwiczeń z warsztatów prowadzonych przez Bognę Szymkiewicz, Tomasza Teodorczyka, Agnieszkę Wróblewską, Josefa Helblinga, Gary’ego Reissa oraz Arnolda i Amy Mindellów.

Jedną z najstarszych procedur jest próba skupienia na poziomie Esencji, aby dotknąć Pola Intencjonalnego. Tendencja lub intencja, która zostaje zauważona jest rozwijana do bardziej spolaryzowanej energii.

- 1. Usiądź w pozycji pozwalającej na ruch; na przykład na skraju krzesła. Zamknij oczy i zrób kilka wdechów.*
- 2. Po chwili zauważ lekką tendencję do ruchu w jakimś kierunku, która przejawia się w twoim ciele, ale jeszcze się nie ruszaj. Po prostu zauważ subtelną tendencję, za którą podążałoby twoje ciało, chcąc się ruszyć. Zauważ ją, ale nie poruszaj się.*
- 3. Następnie pozwól tej tendencji powoli ruszyć i rozwinąć się w przestrzeni przy wykorzystaniu twojego ciała. Kiedy się poruszasz, zauważ obrazy, jakie pojawiają się w powiązaniu z tymi ruchami. Zaufaj tym obrazom bez, względu na ich treść, nawet jeśli jeszcze nie mają żadnego sensu. Teraz wyobraź sobie dźwięk, który odpowiada tym szczególnym ruchom i obrazom.*
- 4. Jeśli jeszcze nie pojawiło się coś takiego, to teraz wyobraź sobie to doświadczenie jako postać — człowieka, zwierzęcia lub czegoś innego występującego w przyrodzie. Stań się tą postacią, siadając tak jak ona, poruszając się jak ona i odczuwając jej uczucia.*
- 5. Pozwól temu doświadczeniu rozwijać się dalej w sposób, który ci się podoba, i czekaj, aż samo nie wyjaśni się w jakiś sposób lub nie przekaże ci wiadomości<sup>114</sup>.*

Kolejnym sposobem jest rozpoczynanie pracy w UR lub Krainie Snów w kanale ruchu, po to aby spowolniając ruch albo redukując go do mikroruchu, wejść w na tyle silnie przymglony stan świadomości, by móc skontaktować się z esencją doświadczenia.

---

<sup>114</sup> Mindell Amy, *Psychologia twórczości w praktyce*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2019, s.30.

*ZWOLNIONY RUCH Jest to metoda polegająca na naszej zdolności do wyrażania przeżywanych doświadczeń za pomocą ruchu, a następnie zwalniania tego ruchu do tego stopnia, że czujemy jego najwcześniejszy impuls – jego inicjujące nasienie czy też zalążek - z którego ten ruch się rozwinął. Kiedy już odnajdziesz Esencję, bywa ona w postaci skały, rzeki albo jaskini<sup>115</sup>.*

*MIKRORUCHY A oto drugi sposób docierania do Esencji doświadczenia pochodzącego z Krainy Snów, bądź z Uzgodnionej Rzeczywistości. Możesz zacząć od dowolnego doświadczenia, na przykład od symptomu związanego z ciałem. Wyobraź sobie, że boli cię żołądek. Czujesz to jako skurcz. Wyrażasz ten skurcz gestem ręki, zaciskając dłoń w pięść i potrząsając nią przed sobą. Zdajesz sobie sprawę z tego, że kilka spraw cię denerwuje. Sama wiedza o tym już może być pomocna. Może nie spodobało ci się, co ktoś do ciebie powiedział danego dnia, i musisz na to zareagować. To bardzo dobrze. Jednak tym razem dotrzyjmy do Esencji wspomnianej pięści. Rozluźnij się i opuść ręce wzdłuż tułowia. W tym zrelaksowanym stanie przypomnij sobie odczucie i ruch twojej pięści. Następnie bardzo delikatnie zacznij odtwarzać ruch pięści, ale wykonuj wyłącznie jak najmniejsze mikroruchy mięśni w celu odtworzenia gestu pięści. Kiedy to wykonujesz, złap pierwsze z odczuć, obrazów bądź wrażeń, jakie pojawią się na granicy świadomości. Ten pierwszy przeblysłk pojawiającego się wrażenia jest Esencją. Następnie możesz zobrazować tę Esencję. [...] Skąd będziesz wiedzieć, że faktycznie dotarłeś do Esencji? Wiesz o tym, ponieważ twoje doświadczenie będzie niedualne w tym sensie, że nie pojawią się związane z nim wątpliwości ani też siły znajdujące się w opozycji do tego doświadczenia. Znajdziesz się na centralnym poziomie doświadczenia, gdzie istnieje wyłącznie jedność. W takiej chwili znika wszelka biegunowość, czy też siły stojące w opozycji. Jeśli zauważysz, że nadal istnieją wątpliwości lub konflikt dotyczący tego doświadczenia, wróć do punktu wyjścia i wykonaj ruch jeszcze wolniej, albo zrób mikro-ruchy w jeszcze subtelniejszy sposób, starając się ponownie poczuć najwcześniejsze doświadczenie. Zaufaj swojej intuicji. Bardzo subtelne, krótkotrwałe doświadczenia, które zaledwie migoczą na skraju uwagi, są najprawdopodobniej Esencją, „ziemią”, z której wyrastają twoje doświadczenia.*

---

<sup>115</sup> Mindell Amy, *Psychologia twórczości w praktyce*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2019, s.54.

*Kiedy już, poznasz poczucie Esencji, skierujemy się na drogę, na której Esencja oraz Pole Intencjonalne wyrażają się poprzez Flirty i materiały<sup>116</sup>.*

Jednym z elementów sfery łączącej warstwę Esencji i Krainy Snów są flirty pojawiających się tendencji. Przykładem pracy z flirtami może być poniższa procedura ćwiczenia.

- Określ, kim jesteś, podaj ważne sfery swojej aktualnej tożsamości.
- Wejdź w zamglony stan świadomości i obserwuj, co z tobą flirtuje – w twoim ciele i otoczeniu.
- Skup się na flircie, rozwiń go, określ jego główne jakości.
- Pomyśl o zjawisku naturalnym, które je posiada, i wymień jego cechach.
- Kim byś był(a), gdybyś włączył(a) te jakości do swojego życia.

Kolejne procedury mają związek z zaczerpniętą z dawnych tradycji ideą naszych związków z Ziemią i miejscami mocy. Pierwsza z nich jest pracą z sięganiem do Big U (lub Umysłu Procesowego) poprzez połączenie energii odczuwanej w ciele z Ziemią i ze swoim miejscem mocy na niej. Chodzi o utożsamienie się z tym miejscem (czyli z czymś więcej), by zdystansować się od swojego małego ja uwikłanego w konflikt i spojrzeć na ten konflikt na bardziej podstawowym poziomie, z dystansem i mądrością Big U.

- Pomyśl o trapiącym cię ostatnio problemie.
- Znajdź wygodną pozycję. Przeskanuj całe ciało, obserwując jego różne części. W jakiej części twojego ciała czujesz swoje „najgłębsze ja” w tym momencie?
- Doświadczaj bardziej tej części swego ciała. Jakie skojarzenia, obrazy lub dźwięki się z tym łączą? Jaka energia lub jakość tam dominuje?
- Jakie miejsce na Ziemi przypomina ci te jakości lub energie? Wyobraź sobie to miejsce jak najbardziej szczegółowo i opisz je.
- Udać się do tego miejsca w swojej wyobraźni. Pozostań tam, pozwalając sobie stać się tym miejscem i doświadczać go w ten sposób.
- Teraz, z tej perspektywy, spójrz na nowo na zdefiniowany przez siebie na początku problem. Jakiej rady możesz sobie udzielić z tego miejsca?

---

<sup>116</sup> Mindell Amy, *Psychologia twórczości w praktyce*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2019, s.56.

Powyższa procedura bywa rozszerzana o podróż poza Ziemię i ogląd tematu z dystansu z jeszcze większej odległości.

- Zmień kształt i stań się tym miejscem na Ziemi.
- Gdy już to się stanie, wyobraź sobie, że możesz wznieść się z tego miejsca w chmury.
- Następnie wyjdź wyżej, poza grawitację, w gwiazdy i pozwól, aby Wszechświatowi tobą poruszał.
- Zauważ, jak zmienia się twój stan świadomości. Pozostań w nich przez chwilę, a następnie wróć do swojego miejsca na Ziemi
- Zwróć uwagę, jak zmienia się twój taniec, gdy wrócisz do miejsca na Ziemi. Zapamiętaj ten ruch i świadomość, która się z nim łączy.

Druga procedura związana z Ziemią jest nazywana pracą wektorową. Jej zadaniem jest poczuciowe znalezienie rozwiązania lub odpowiedzi dzięki wędrówce ścieżką wyznaczoną przez wypadkową dwóch wektorów polaryzacji.

1. Pomyśl o ważnym zadaniu, które cię czeka.
2. Co jest najlepszym aspektem tego projektu?
3. Co jest jego najtrudniejszym aspektem, który odbiera ci energię do działania?
4. Znajdź miejsce, z którego chcesz zacząć wędrówkę i zaznacz je literą A.
5. Wróć do nastroju z punktu drugiego – przypomnij sobie, co czułeś/-aś w związku z pozytywnymi aspektami twojego projektu. Dogłębnie to poczuj. Kiedy wcielisz się w postać reprezentującą ten nastrój, znajdź właściwy dla niej kierunek. Przejdź kilka kroków w tym kierunku, obserwując, co się pojawia.
6. Zaznacz punkt, do którego dojdiesz literą B.
7. Przypomnij sobie nastrój związany z najtrudniejszymi elementami twojego projektu. Wczuj się w ten nastrój, stań się postacią, która go reprezentuje, znajdź właściwy dla niej kierunek.
8. Przejdź kilka kroków w tym kierunku, zwracając uwagę na to, co się pojawia. Zaznacz punkt dojścia literą C.
9. A teraz wróć do punktu wyjścia i powoli przejdź od punktu A do C. Idąc, zwracaj uwagę na wszelkie, nawet bardzo subtelne i irracjonalne



doświadczenia, jakości i nastroje. Przejdź tę ścieżkę kilka razy, aż sens tego kierunku stanie się jasny.

10. Jakie refleksje dotyczące Twojego zadania pojawiają się po wykonaniu tego ćwiczenia?

Wariacją powyższej procedury może być wracanie za każdym razem do punktu startowego A, wyznaczenie wektorów AB i AC dwóch stron polaryzacji, znalezienie ich wypadkowej i oznaczenie jej punktem D, i finalne szukanie odpowiedzi, krocząc po ścieżce AD.

Częścią drugiego treningu są wszelkie ćwiczenia rozwijające wrażliwość na odczucia najsubtelniejszych tendencji, uważność na budzącą się polaryzację oraz kontakt z przestrzenią, gdzie spolaryzowane strony potrafią ze sobą jeszcze „tańczyć” bez konfliktu. Powtarzające się elementy ćwiczeń zawierają w sobie odniesienia do Ziemi, elementów Natury lub ruchu oraz dwie energie symbolizowane przez symbole X i U. X opisuje najbardziej dokuczliwe aspekty danego tematu, a U opisuje tę część naszej tożsamości, której X sprawia najwięcej trudności.

1. Pomyśl o energii/aspekcie/osobie w świecie, która jest najbardziej niepodobna do ciebie lub ci przeszkadza. Wykonaj ruch, który ją reprezentuje. To jest energia X.
2. Jaka część ciebie tego najbardziej nie lubi? Wykonaj ruch, który reprezentuje tę twoją część. To jest energia U.

Poniżej podam dwie alternatywy rozwinięcia tego punktu wyjścia.

3. Przypomnij sobie ważne dla ciebie miejsce na Ziemi i przenieś się tam. Poczuj moc tego miejsca.
4. Rozejrzyj się, zauważ jak energie X i U są obecne w tym miejscu. Czując moc tego miejsca, tańcz między tymi energiami.
5. Wyobraź sobie, że tańczysz ten taniec z nielubianymi przez ciebie energiami/aspektami/osobami w realnym świecie. Jaką zmianę w tobie i świecie może to wywołać?

Poniżej opisana została inna wersja punktów 3, 4 i 5.

3. Teraz zapomnij o tym wszystkim i po prostu zacznij się ruszać. Pozwól, aby Wszechświat tobą poruszał. Znajdź w tym ruchu głęboko zmieniony stan świadomości.
4. Następnie wróć i najpierw wykonaj ruch opisujący energię X, a potem energię U. Przechodź między nimi, aż znajdziesz zjednoczony ruch.
5. W tej energii Umysłu Procesowego uzyskaj wgląd w tę polaryzację.

Najnowszym rozwijanym narzędziem w obecnych ćwiczeniach jest zatrzymywanie się w procedurze i sprawdzanie, w jakiej fazie (w rozumieniu czterech faz opisanych w poprzednim podrozdziale) znajduje się osoba ćwicząca, a umysł procesowy jest jednym z wielu dotykanych elementów – zgodnie z logiką cyklu faz oraz postulatem, by nie marginalizować żadnej z warstw rzeczywistości. W takim wypadku można na przykład zmodyfikować 5. punkt ostatniej procedury na:

- Kontynuuj, aż poczujesz, że U i X są być może różnymi fazami tego samego procesu. Jakie to są fazy? Niech Umysł Procesowy podpowie ci, jak dawać sobie radę z energią X w sobie i świecie na poziomie UR.

Pełną implementacją przejścia przez wszystkie cztery fazy może być przykład formuły pracy wewnętrznej zaproponowanej przez Arnolda Mindella.

1. *Wybierz relację lub problem ze światem zewnętrznym [...]. Jaka jest twoja normalna tożsamość i energia? Wykonaj ruch, aby opisać swoje „normalne ja” i energię. Nazwijmy to energią „u”. Zrób szkic energii tej energii „u” na papierze i nazwij ją (np. „u” jest ~~~~~ Falkiem).*
2. *Pomyśl teraz o trudnej sytuacji rodzinnej, biznesowej lub związkowej. Wybierz jedną osobę, na której chcesz się skupić. [...] Wyobraź sobie tę osobę i konkretne zachowanie, które Ci przeszkadza. Zadaj sobie pytanie: „Jaka jest najtrudniejsza energia tego zachowania, która mnie niepokoi?” Wykonaj ruch, aby opisać jego energię. Nazwijmy tę energię „X”. Wyraź to „X” ruchem rąk, a następnie naszkicuj energię lub ruch tego „X” na papierze i nadaj „X” nazwę (np. szkic „X” można nazwać „nagłą energią”).*
3. *Teraz zauważ, który etap procesu doświadczasz z tą sytuacją lub osobą. W fazie 1 jesteś szczęśliwy. W fazie 2 jesteś rozdrażniony / zatroskany w związku z energią „X” drugiej osoby. W fazie 3 poruszasz się między u + X, a w fazie 4*

*jesteś odłączony i w przepływie.*

*4. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w fazie 2 i w wyobraźni dyskutuj, walcz lub wchodź w interakcję z drugą osobą. Robiąc to, zauważaj / wyobrażaj sobie wszelkie podwójne sygnały (tj. bycie cichym albo niezwykle głośnym itp.) w sobie lub drugiej osobie.*

*5. Teraz zbadaj fazę 3. Czyli postrzegaj energie „u” i „X” jako nielokalne (to znaczy należące do wszystkich). Wyobraź sobie, że istnieje dyskusja lub forum i możesz przełączać role między „u” i „X”. Oznacza to, że możesz przechodzić tam i z powrotem, i wyrażać się głęboko za obie strony. Jeśli to możliwe, zwróć uwagę na ich i swoją pozycję społeczną (np. rasę, kolor skóry, płeć, orientację seksualną, narodowość, doświadczenie, umiejętności) lub, jeśli to możliwe, określ poziom nieświadomości. Przełączaj role, wyraż „u” i „X” w obu z was i spróbuj przepływać między nimi. Zauważaj, czy i kiedy pojawiają się wglądy lub zmiany.*

*6. Kiedy zaczniesz się relaksować, opuść fazę 3 i zbadaj fazę 4. Rozluźnij szyję i całe ciało, i zacznij wyobrażać sobie i czuć, jak przestrzeń wszechświata wokół ciebie zaczyna tobą poruszać. Jeśli to możliwe, stój i bardzo uważnie pozwól sobie poruszać nieco nieprzewidywalnie. Poczekaj, aż wystąpią powtarzające się ruchy. Zwróć uwagę, czy energie u + X są teraz częścią twoich ruchów. Kiedy się poruszasz, zauważaj i chwytaj spontaniczne spostrzeżenia na temat rozwiązania konfliktu między tymi dwiema energiami / częściami. Zanotuj ten wgląd.*

*7. Wreszcie, spodziewaj się, że faza 1 (ja, ja, ja) i faza 2 naturalnie się powtórzą! Weź również pod uwagę, że w końcu powrót do fazy 1 i 2 może pomóc Ci zapamiętać i stać się bardziej świadomym problemów i rozwiązań dotyczących różnorodności<sup>117</sup>.*

We wszystkich powyższych ćwiczeniach i krokach kluczowe jest wejście w odmienny stan świadomości – poprzez ruch, kontakt z Ziemią i swoim miejscem mocy, kontakt z wszechświatem, „rozmglenie” stanu umysłu, puszczenie przywiązania do polaryzacji i do punktu widzenia swojego małego ja. Kluczem do satysfakcjonującego wglądu są przede wszystkim otwarcie na zaufanie ciału, zgoda na bycie zabranym przez coś większego i jednocześnie uważność na małe nawet zmiany oraz drgania. Jak w każdej umiejętności, jakość i skuteczność

---

<sup>117</sup> Mindell Arnold, *Conflict: Phases, Forums, and Solutions*, World Tao Press, Portland, OR, 2017, s.21.

wzrasta wraz z praktyką, zatem nie należy się zniechęcać tym, że pierwsze próby nie dają takich efektów, jakich byśmy oczekiwali albo o jakich mogą opowiadać osoby mające większe doświadczenie w takiej pracy.

#### **6.4 Praktyczna implementacja – analiza doświadczenia**

W tym rozdziale postanowiłem opisać przebieg i efekty pracy wewnętrznej na taki sam temat, czy też problem wyjściowy, ale według 4 różnych procedur. Wybrałem je arbitralnie – zaczynając od dwóch ulubionych i uzupełniając dwoma mniej przeze mnie praktykowanymi.

- Big U
- Energie X-U
- Flirty
- Łapanie esencji w zwalniającym ruchu

Jako punkt wyjścia wykorzystałem pełną napięcia sytuację, która pojawiła się w momencie, gdy przymierzałem się do tego rozdziału. Mam w domu trzy akwaria i jedno z nich rozszczelniło się w nocy, a ja w niedzielny poranek zastałem sporą ilość wody pod jego plastikową podstawą i wokół niej. Kilka miesięcy wcześniej miałem podobny przypadek w innym akwarium, gdzie stopień rozszczelnienia był tak duży, że musiałem natychmiast spuścić wodę do minimum, pojechać do sklepu po nowy zbiornik i przełożyć całą zawartość: piasek, rośliny, ryby wraz wodą ze starego zbiornika, która zawiera odpowiednią ilość bakterii przetwarzających szkodliwe substancje azotowe na mniej dla ryb toksyczne. To żmudne i niewdzięczne zadanie, więc mój humor natychmiast się popsuł. Dodatkowo nie tak dawno wymieniałem również ten rozszczepiony zbiornik, więc czułem złość i rozgoryczenie, że sprzęty psują się coraz szybciej. Sprawdziłem rachunki i odkryłem, że miał on niespełna 2 lata, co być może kwalifikowało go do obowiązującej w Polsce rękojmi. No i pojawił się dylemat – próbować uszczelniać akwarium silikonem, skorzystać z dwuletniej rękojmi czy po prostu kupić nowy zbiornik?

Wybrałem wariant z silikonem, ponieważ wymagał najmniej wysiłku, choć blokowałem sobie w ten sposób możliwość zgłoszenia wady do reklamacji. Nie miałem też gwarancji, że widzę wszystkie punkty, z których cieknie woda, gdyż

plastikowa podstawa uniemożliwiła mi dostęp do 4 sklejonych krawędzi zbiornika, co mogło i tak finalnie oznaczać konieczność kupna nowego zbiornika. Ale pamiętałem, że mam silikon akwarystyczny w moim wielkim koszu z różnymi materiałami i elementami ze świata akwarystyki i to była najszybsza możliwa opcja. Obłożyłem akwarium ręcznikami, aby absorbowały wodę i rozpocząłem żmudne przeszukiwanie, bowiem miałem w tym koszu mnóstwo pudełek z różnymi elementami. Kiedy w końcu znalazłem małą tubkę, okazało się, że silikon w środku był zupełnie wyschnięty. Cały czas wokół powstałego na skutek poszukiwań bałaganu kręcił się kot, który szukał okazji do zabawy i którego ciągle zdejmowałem ze stołu, bowiem bałem się, że coś porwie (a było tam też sporo drobnych elementów i substancji aktywnych chemicznie) albo, co gorsza, połknie. W tym wszystkim – gdy byłem już porządnie napięty i rozdrażniony – upuściłem świetlówkę ze zdemontowanego systemu oświetlenia. Poziom mojej frustracji był ogromny, a wewnętrzny krytyk uruchomił się tak ostro, że od razu zrzuciłem winę na kota (co mnie jednocześnie szalenie zaciekało i rozbawiło – bez utraty kontaktu z wściekłością na to, jak moja trudność się kumuluje). Świetlówka to skażenie podłogi pewną ilością rtęci, więc zły, ale i zaniepokojony, poprosiłem żonę o weryfikację w Internecie, czy rozbite świetlówki są rzeczywiście groźne. Pobiegłem szybko po zmiotkę oraz szmatę do zmywania podłogi, które znajdowały się pod zlewem., Kiedy je wyciągałem, potrąciłem butelkę z wodą i odżywką do roślin, która zalała podłogę kuchni brudnobrązową breją. Tu już głośno zakląłem i nakrzyczałem na żonę, że zastawiła pułapkę pod zlewem.

Cudowna sytuacja wyjściowa na planowaną pracę.

Oczywiście najpierw posprzątałem szkło i zmyłem podłogę, ukończyłem porządk z częściami. I wziąłem się za moją ulubioną metodę kontaktu z Big U.

Usiadłem prosto i zacząłem szukać miejsca w ciele, gdzie czuję się najlepiej. To była głowa. Odczuwałem w niej taki leciutki wir, którego główną jakością był falujący po okręgu ruch w górę. Gdy zacząłem szukać miejsca w naturze, które ma odpowiadającą energię, przyszła mi na myśl głęboka oceaniczna otchłań i podwodna szczelina, skąd wypływa lava, która zastyga, ale podgrzewa wodę, generując bąble pary wodnej, ale też siarkowodoru. Wokół takich miejsc z reguły pojawia się życie: bakterie i różne drobne stworzenia. I gdy spróbowałem być tym

miejszem i patrzeć na świat z jego perspektywy, dotarło do mnie, że jest dobrze. Różne żywioły muszą się ze sobą ścierać, żeby wywołać zmianę i poruszyć nieruchome. Wojtek ma tendencje do pozostawania w tym, co działa i się sprawdza, bywa wtedy nieruchomy jak skała, ale jest w nim coś takiego pod spodem jak lawa, co jest gorące, czerwone i pulsujące. To się musi wylewać. Fajnie, że może spotykać się z wodą (a tą jakość i jej płynność też można w Wojtku znaleźć), że bąble gazu i wszystkie te żywioły są razem – ogień lawy, skała, przez którą przenika ogień, woda i „powietrze” (para wodna, siarkowódór) pomieszane razem w wirze, który unosi się góry i miesza. Wartościowa jest różnorodność, która daje nieoczywiste rozwiązania i np. szansę na powstanie nowego życia, jak bakterie beztlenowe. To jest niezbędna zmiana i rozwój. Zakończyłem to ćwiczenie z poczuciem sporego spokoju.

Przy okazji sprawdziłem stan akwarium i zauważyłem, że kropelki wody z rozszczelnionego punktu nie płynęły tak intensywnie jak wcześniej.

Kolejnym ćwiczeniem, które postanowiłem zrobić, miało związek z identyfikacją energii X i U. Przeszkadzającą mi jakością – czyli X – był chaos, nieuporządkowanie i brak organizacji. Część mnie, której to ogromnie przeszkadza – czyli U – można opisać jako konserwatyzm, chęć zachowania tego, co jest i tak, jak jest, blokowanie zmian oraz kontrola. Zacząłem szukać ruchu, który odzwierciedla X i finalnie przyjął on postać tańca z wibrującymi dłońmi wokół twarzy z maksymalnie wywalonym językiem, jak u Maorysów. Ruch U przyjął postać uciętego ostrego ruchu z konfrontacyjną miną i otwarciem dłoni w geście, który prowokuje ostrym, konfrontacyjnym pytaniem: "No co? O co ci chodzi?". Następnie poszukałem odpowiedniego miejsca na Ziemi, którym okazała się rozświetlona słońcem łąka na łagodnym stoku, gdzie leżałem rozluźniony i patrzyłem w niebo. Po chwili wystrzeliłem w kosmos i zacząłem taniec z rękami ku górze, machającymi w geście przyciągania – przyszło mi, że chodziło o zwabienie innych światów, tych rajskich (cokolwiek to znaczy). Potem zacząłem naprzemienny taniec wcześniejszych ruchów X i U, który po chwili zmienił się w transowy, rytmiczny, o stałym tempie taniec, gdzie początkowe pozycje X i U są pasującymi do siebie kontrapunktami – X jest taką maksymalizacją z wibrującymi dłońmi, a U minimalizacją z punktem blokady i bezruchu. I dotarło do mnie: to jest ważne, zmiana musi być, bez niej mamy do czynienia ze stagnacją, zresztą z

zasady niemożliwą. Zmianą był niespodziewany wyciek wody z akwarium, ale też pływające w nim młode rybki, które ku mojemu miłemu zaskoczeniu pojawiły się zaledwie kilka dni wcześniej, czego w ogóle się nie przewidziałem, choć jestem dość doświadczonym akwarystą. Ta druga zmiana była fajna i powitałem ją z radością. Miałem przebłysk, że tym, co mnie tu wkurzyło, było poczucie braku kontroli. Ale jednocześnie jasno do mnie dotarło, że kontrola jest właściwie ułudą. Kto może skutecznie kontrolować?

Dotarło też do mnie, że doświadczam w tej sytuacji trzech faz procesu naraz: moje U opisuje drugą fazę i zderzenie oraz konflikt, moje X to pierwsza faza, czyli chęć unikania konfrontacji, próba niewidzenia, że nie da rady utrzymać radosnego stanu uporządkowania, a obie te energie we wspólnym tańcu to faza trzecia – gdyż obie te jakości mają ze sobą kontakt: pojawia się radość, że zachodzą zmiany, ale też na jakimś poziomie jest próba harmonijnego utrzymania starego. Jest i faza czwarta, która polega na nagłej świadomości obecności tych trzech faz naraz i zgody na nie. I jak sobie przypomniałem swoje wcześniejsze przeklinanie i wewnętrzne odruchowe próby zrzucania winy na innych, coś się we mnie serdecznie roześmiało.

Kolejnym ćwiczeniem, jakie zrobiłem, było badanie flirtów. Zastanowiłem się, jakie moje cechy są na ten moment dla mnie najistotniejsze i wybrałem to, że jestem opanowany, spokojny i rozsądny. Jestem uważny, obserwuję, widzę i przez to nie daję się zaskoczyć. Następnie wszedłem w „rozmgłony” stan umysłu, obserwując siebie i otoczenie. Flirty, które zwróciły moją uwagę, to kichnięcia naszego kota i dziwne ostre dźwięki opony hulajnogi, którą przestawiała jedna z moich córek w sąsiednim pokoju. Ta gwałtowność, takie mikrorozcięcia ciszy to nieznane nagle wdzierające się w spokój, w jakim byłem i w plany, jakie miałem. To tu jest życie. Przypomniałem sobie różne przeszłe zaskakujące dla mnie samego impulsy, niespodziewane zmiany decyzji, energii czy postawy i zauważyłem, że były to najwartościowsze i najbardziej pociągające doświadczenia, jakie pamiętam. Tam działały się magiczne zarówno dla mnie, jak i dla otoczenia rzeczy. Przypomniałem sobie kilka konkretnych sytuacji. Bywały one cudnie zaskakujące, ale czasem też gwałtowne i przerażające, jednak z tej perspektywy warte takiej ceny. A może właśnie ich jakość wynika z tej gwałtowności i mojego przerażenia związanego z utratą kontroli.

Ostatnim formatem, jaki chciałem przetestować, było spowolnienie ruchu. Punktem wyjścia było znalezienie ruchu, który pasowałby do sytuacji i oddawał stan mojego ducha w tamtej chwili. Wyłonił mi się ruch dłoni w kierunku twarzy, w geście rozpaczy: „Co się dzieje? Czemu mi to się teraz przytrafia?”. Powtarzałem ten ruch kilkakrotnie, za każdym razem coraz bardziej go spowalniając. W tym spowolnieniu tężałem od wewnątrz, ale było to pozytywne odczucie. Łapałem kontakt z czymś bezwzględny, bez litości, ale też bez agresji. To ogromne przeżycie. Kontakt z mocą i spokojną determinacją. To jak spojrzenie w oczy bestii bez żadnego lęku. Zgoda na wszystko, ale bez cienia rezygnacji. Jest tylko gotowość. Gotowość na wszystko. Sprawdzenie swojej siły. Sprawdzenie, gdzie jestem. Weryfikacja. I tak nie ma nic innego: tylko to, to jest jakaś baza życia. Poczucie braku lęku.

Te doświadczenia umożliwiły mi spory dystans wobec tej sytuacji, ale dały mi dużo więcej. Nawet teraz, jak to piszę, przekładam te wewnętrzne odczucia na inne nierozwiązane problemy z mojego życia, co przynosi mi chwilowy spokój.

Interesujące jest też to – choć nie wiem, co oznacza – że akwarium nie ciekło przez kilka dni, a potem znów zaczęło, by po raz kolejny przestać. W międzyczasie kupiłem silikon akwarystyczny w dużym sklepie budowlanym, obok którego akurat przechodziłem, co zaskoczyło nie tylko mnie, ale też niektórych sprzedawców. Wykryłem tę opcję w poczekalni u dentysty, przeglądając pod tym kątem strony internetowe. Zrobiłem to, kiedy nie byłem w popisiechu, co w moim przypadku jest rzadkością. Silikon kupiłem w drodze powrotnej do domu, poświęcając temu niespełna 10 minut. Wtedy odczuwałem to jako wielką ulgę w moim napiętym grafiku. Pomyślałem, że to taka implementacja wu-wei – działania bez działania.

Silikon leżał w domu, przez długi czas nie uszczelniałem akwarium, a ono okresowo minimalnie podciekało, a czasem było kompletnie suche. Moją ciekawość budziło niejasne dla mnie powstrzymywanie się od silikonowej interwencji. Całość zwieńczył wieczór, kiedy mój chory kot zsiakał się pierwszy raz w życiu pod siebie, akwarium mocno się rozszczelniło, a ja otwierając silikon, rozciąłem sobie głęboko palec, z którego intensywnie połała się trudna do zatamowania krew. Akwarium skutecznie zasilikonowałem i temat został na dobre załatwiony na poziomie UR, a ja szczęśliwie wróciłem sobie w tej sprawie do fazy pierwszej.



## 7 Podsumowanie

Praca z procesem podlega ciągłemu rozwojowi i najnowsze akcenty obejmują przede wszystkim drugi trening oraz rozpoznanie, że niezbędne jest wielokrotne mierzenie się z trudnościami, również tymi powtarzającymi się raz po raz w naszym życiu. Nasza droga rozwoju nie podlega liniowemu wzrostowi od naiwnej nieświadomości do poziomu wglądu i pozostania w tym błogim stanie, a krąży w cyklu przemiany, gdzie nieustannie trafiamy w różne fazy naszej relacji z napotykanymi kłopotami.

Praca bardzo wielu osób wpływa na kształt rozwoju pracy z procesem, ale trzeba uznać, że kluczową rolę nieustająco odgrywa twórca tej metody, Arnold Mindell, który próbuje teoretycznie osadzić i uchwycić idee niedualności. Jak sam deklaruje:

*Kompletna Teoria Wszystkiego jest zatem moim osobistym i podstawowym zainteresowaniem badawczym!*<sup>118</sup>

W praktycznym aspekcie pogłębianie jednoczesnego treningu pierwszej i drugiej uwagi jest niezbędne dla możliwej realnej implementacji pracy na wszystkich 3 poziomach rzeczywistości. Jednocześnie świadomość nieustannego przepływu i zmiany faz, w jakich jesteśmy, jest kluczowa, aby nieświadomie nie utykać w jakichś częściach doświadczenia.

Poniekąd praca z procesem podąża dokładnie w kierunku, który postuluje psychologia transpersonalna: jak najszerszego spektrum pracy z klientem od poziomu rozwiązywania najpilniejszych, krótkoterminowych problemów do sięgania po podstawowe pytania ontologiczne i wewnętrzne trudności obejmujące przestrzeń duchowe, jeśli to jest niezbędne dla wspierania dobrostanu klienta.

Włącza się to naturalnie w widoczny na Zachodzie nurt poszerzania – jeszcze dominującego, ale już nie tak monopolistycznie obecnego – racjonalnego, przyczynowo-skutkowego, modernistycznego<sup>119</sup> sposobu myślenia i łączenia go z wywodzącym się ze starych tradycji pojmowaniem pozaeuropejskim oraz przedmodernistycznym. Wpisuje się w to cytowany już wcześniej postulat Willbera:

---

<sup>118</sup> *Physics that inspires us*, <<http://www.aamindell.net/physics-that-inspires-us>>

<sup>119</sup> Zostało to użyte za Wilberem, w rozumieniu zgodnym z jego wywodem.

*Taka synteza połączyłaby najlepszą część przedmodernistycznej mądrości z najwspanialszymi aspektami modernistycznej wiedzy, godząc prawdę i znaczenie w sposób, którego współczesny umysł dotychczas nie dostrzegał<sup>120</sup>.*

Umysł procesowy może być doświadczany tylko poprzez odmienny stan świadomości pozwalający na przekroczenie naszych przywiązań, uwarunkowań i ograniczonego spojrzenia „małego ja”. Jednocześnie nie ma możliwości poradzenia sobie z wszystkimi trudnościami metodami, w których pracuje się wyłącznie na poziomie uzgodnionej rzeczywistości. Jest to zapewne intuicyjnie rozpoznawana prawda, stąd wielu poszukujących w sposób naturalny rozgląda się za metodami włączającymi narzędzia pozwalające na bardziej świadomy kontakt z „ukrytymi” warstwami rzeczywistości, aby obejmować esencjonalne doświadczenie rzeczywistości poza UR, która jednocześnie ją w każdej chwili przenika.

Interesujące będzie obserwowanie rozwoju technik wspierających kontakt z Esencją i Umysłem Procesowym. Niewykluczone, że będą w tym miały swój udział nowe sposoby wykorzystywania dawnym metod, pomysłów i wniosków wynikających z pradawnych technik: szamańskich, buddyjskich, taoistycznych, czy też z jeszcze innych tradycji.

Temat i zawartość tej pracy są dla mnie tak poruszające ze względu na moje własne przeżycia doświadczeń, które doskonale rezonują z tym, co wyraził Arnold Mindell w swoim „Śnieniu na jawie”.

*Kiedy wasza przejrzysta świadomość stanie się wyraźniejsza, zauważycie, że wszystko, co przyciąga waszą uwagę, wszystko, włącznie z nagłymi przeżyciami, symptomami, problemami w związkach, wydarzeniami na świecie poprzedzają tendencje, istniejące Śnieniem. Odkryjemy, że życie w kontakcie ze Śnieniem jest życiem w świecie niedualnym, gdzie napięcia i lęk występują znacznie rzadziej niż moglibyście to sobie wyobrazić<sup>121</sup>.*

„Śnienie na jawie” było pierwszą książką z obszaru psychologii procesu, którą kupiłem, gdy jeszcze nic o tej metodzie nie wiedziałem, a nazwisko Mindella było mi nieznane i całkowicie obojętne. Poddałem się jedynie flirtowi, jaki poczułem,

<sup>120</sup> Wilber K., *Małżeństwo rozumu z duszą*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009, s.25.

<sup>121</sup> Mindell Arnold, *Śnienie na jawie*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004, s.27.

spojrzawszy na tytuł (który zresztą interpretowałem i wyobrażałem sobie zupełnie inaczej, niż zostało to ujęte w środku książki i odmiennie od tego, jak widzę to teraz). Dziś, gdy wiem już, że ta właśnie pozycja okazała się być jedną z kluczowych dla powstania tej pracy, trudno mi się nie uśmiechnąć z zadumą i wzruszeniem nad sensem, a przede wszystkim realnością trójwarstwowego modelu oraz idei Śnienia i Umysłu Procesowego, której bardzo mocno doświadczam, pisząc te słowa.

## 8 Bibliografia

- Allione Tsultrim, *Na imię jej Mądrość*, Wydawnictwo Yemaya, Józefów 2018.
- Altered States Of Consciousness*, pod red. Tart Ch., Anchor Books, New York, 1972.
- Ayahuasca. Święte pnącze duchów*, pod red. R. Metznera, Okultura, Warszawa 2010.
- Drury N., *Psychologia transpersonalna. Ludzki potencjał.*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 1995.
- Drury N., *Szamanizm*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1994.
- Eliade M., *Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994.
- Harner M., *Droga Szamana*, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2007.
- Huxley A., *Drzwi Percepcji. Niebo i Piekło.*, Wydawnictwo Cień Kształtu, Warszawa 2012.
- I-Cing. Księga Przemian*, Latawiec, Warszawa 2001.
- Jacobi J., *Psychologia C.G.Junga*, Wydawnictwo Szafa, Warszawa 2001.
- Jung C.G., *Archetypy i symbole, Pisma wybrane*. Czytelnik, Warszawa 1993.
- Kilham C., *The Ayahuasca. Test pilot handbook*, North Atlantic Books, Berkeley, California 2014.
- Kudelska M., *Upaniszady*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999.
- Laozi, *Księga dao i de z komentarzami Wang Bi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
- Leary T., Metzner R., Alpert R., *Doświadczenie psychodeliczne, Vis-à-vis etiuda*, Kraków 2017.

- Mindell Amy, *Psychologia twórczości w praktyce*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2019.
- Mindell Arnold, *Conflict: Phases, Forums, and Solutions*, World Tao Press, Portland, OR, 2017.
- Mindell Arnold, *O pracy ze śniącym ciałem*, Agencja Wydawnicza TU, Warszawa 2003.
- Mindell Arnold, *ProcessMind*, Quest Books, Wheaton, IL, 2010.
- Mindell Arnold, *Psychologia i szamanizm*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2002.
- Mindell Arnold, *Praca nad samym sobą*, Nuit Magique, Warszawa 1995.
- Mindell Arnold, *Quantum Mind*, Deep Democracy Exchange, Portland, OR, 2012.
- Mindell Arnold, *Śniące ciało*, Wydawnictwo „Rebirthing”, Opole 1994.
- Mindell Arnold, *Śnienie na jawie*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004.
- Murdrooroo, *Mitologia Aborygenów*, Poznań 1997.
- Pawlikowska B., *Blondynka u szamana*, National Geographic, Warszawa 2004.
- Prokopiuk J., *Mój Jung*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2008.
- Psychologia Procesu. Teoria i praktyka*, pod red. nauk. B. Szymkiewicz, Eneteia, Warszawa 2013.
- Strassman R., *DMT: molekula duszy*, Illuminatio, Warszawa, 2011.
- Szymkiewicz B., *Zranione stany świadomości*, Eneteia, Warszawa 2006.
- Teodorczyk T., *Psychologia zorientowana na proces – teoria i praktyka*, Nauka Polska XXI. Rocznik Kasy im. J. Mianowskiego, Warszawa 2012.
- Teodorczyk T., *Mindell i Jung. Reedycje i inspiracje*, Eneteia, Warszawa 2016.
- Tybetańska Księga Umartych, Wielkie wyzwolenie przez słuchanie*, Wydawnictwo A, Kaków 2009.

Wilber K., *Krótką historia wszystkiego*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2007.

Wilber K., *Małżeństwo rozumu z duszą*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009.

## 9 Materiały i strony internetowe

*Buddyzm*, „Wikipedia”, dostępny w Internecie:

<<https://pl.wikipedia.org/wiki/Buddyzm>>

Chmiel D., *Sen bardziej realny niż rzeczywistość*, dostępny w Internecie:

<<https://przeglad.australink.pl/prace/chmiel.pdf>>

*Czas Snu*, „Wikipedia”, dostępny w Internecie:

<[https://pl.wikipedia.org/wiki/Czas\\_snu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Czas_snu)>

*Czerwona księga*, dostępny w Internecie: <<http://www.jungpoland.org/pl/czerwona-ksiega.html>>

*Dream Yoga: Lucid Dreaming in Tibetan Buddhism*, dostępny w Internecie:

<<https://www.world-of-lucid-dreaming.com/dream-yoga.html>>

*Joga*, „Wikipedia”, dostępny w Internecie: <<https://pl.wikipedia.org/wiki/Joga>>

Lama Ole Nydahl, *Sny i senne egzystencje*, dostępny w Internecie:

<[http://diamentowadroga.pl/dd14/sny\\_i\\_senne\\_egzystencje](http://diamentowadroga.pl/dd14/sny_i_senne_egzystencje)>

Mindell, Amy, *Najnowsze osiągnięcia teorii procesu*, 2002, dostępny w Internecie:

<<https://amy-mindell.squarespace.com/polish>>

Mindell, A.A., *Głęboka Demokracja – pojęcia i koncepcje*, dostępny w Internecie:

<<https://amy-mindell.squarespace.com/polish>>

Mindell, A.A., *Physics that inspires us*, dostępny w Internecie:

<<http://www.aamindell.net/physics-that-inspires-us>>

*Nauka Kriya Yogi*, dostępny w Internecie: <<http://kriya.pl/nauka-kriya-yogi-2/>>

*Odmienne stany świadomości*, „Wikipedia”, dostępny w Internecie:

<[https://pl.wikipedia.org/wiki/Odmienne\\_stany\\_swiadomości](https://pl.wikipedia.org/wiki/Odmienne_stany_swiadomości)>

*Podstawowe pojęcia Daodejing i praktyka taijiquanu*, dostępny w Internecie:

<<http://www.chen.org.pl/artykuly/dao3.html#prze>>

*Psychologia transpersonalna*, „Wikipedia”, dostępny w Internecie:

<[https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychologia\\_transpersonalna](https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychologia_transpersonalna)>

*Qigong*, „Wikipedia”, dostępny w Internecie: <<https://pl.wikipedia.org/wiki/Qigong>>

*Równanie Schrödingera*, „Wikipedia”, dostępny w Internecie:

<[https://pl.wikipedia.org/wiki/Równanie\\_Schrödingera](https://pl.wikipedia.org/wiki/Równanie_Schrödingera)>

*Taijiquan*, „Wikipedia”, dostępny w Internecie:

<<https://pl.wikipedia.org/wiki/Taijiquan>>

Weiss, S. *Everything You Need to Avoid Before You Take Ayahuasca*, , dostępny w Internecie: <[https://www.vice.com/en\\_us/article/pawkek/what-not-to-eat-or-take-before-ayahuasca](https://www.vice.com/en_us/article/pawkek/what-not-to-eat-or-take-before-ayahuasca)>

*Zjawisko tunelowe*, „Wikipedia”, dostępny w Internecie:

<[https://pl.wikipedia.org/wiki/Zjawisko\\_tunelowe](https://pl.wikipedia.org/wiki/Zjawisko_tunelowe)>