

# Serce, umysł i duch

*‘A ‘ohe pau ka ‘ike i ka halau ho‘okahi*  
(W jednej szkole nie nauczą cię wszystkiego)

Hawajski system szamański jest wprawdzie podobny do innych systemów myślowych zajmujących się umysłem i jego wpływem na wszechświat, pewne różnice są jednak znaczące. Hawajscy mistrzowie duchowi przed wieloma wiekami doszli do takich samych wniosków, jak inni w różnych czasach i miejscach: że istnieje aspekt świadomości, który funkcjonuje w sposób ukryty i pośredni (podświadomość); że istnieje aspekt świadomości działający otwarcie i bezpośrednio (świadomość); oraz że istnieje aspekt świadomości, który wykracza poza oba poprzednie, a równocześnie je obejmuje (nadświadomość). Specyfika hawajskiej myśli związana jest z naturą tych aspektów, ich funkcjami i powiązaniem. W tytule tego rozdziału nazwałem je sercem, umysłem i duchem, zaś zrozumienie, czym – z hawajskiego punktu widzenia – są i jak działają, może okazać się jedną z najpożyteczniejszych rzeczy, jakiej kiedykolwiek się nauczysz.

## Trzy aspekty świadomości

Koncepcja trzech aspektów to sposób podziału natury człowieka na trzy dogodne części, z których każda ma własną funkcję i motywację. W myśli polinezyjskiej nie ma nic takiego, co wskazywałoby, że owe trzy aspekty są w rzeczywistości odrębne. Chodzi tu raczej o coś takiego, jak podział melona na trzy części zwane skórką, miąższem i pestkami. Te trzy części są w istocie całym melonem, który pochodzi z jednego źródła, jednak czasem wygodniej jest mówić oddzielnie o skórce, miąższu i pestkach. Podobnie w naturze nie tkwi nic takiego, co utrudniałoby nam jej podzielenie na, powiedzmy, czternaście aspektów. Po prostu podział na trzy jest użyteczny, wygodny i dlatego przyjęto go za roboczą prawdę. Po hawajsku aspekty te nazywają się *ku* (serce, ciało lub podświadomość), *lono* (umysł lub umysł świadomy) i *kane* (duch lub nadświadomość).

### Aspekt serca – *ku*

Podstawową funkcją tego aspektu świadomości jest pamięć. To dzięki *ku* możemy się uczyć i pamiętać, rozwijać umiejętności i nawyki, zachowywać integralność ciała i utrzymywać poczucie tożsamości z dnia na dzień. Jest bliskim odpowiednikiem zachodniego pojęcia podświadomości, ale identyczny nie jest.

Najważniejsze co trzeba wiedzieć o pamięci, to to, że przechowywana jest ona w ciele jako wzorzec wibracji czy ruchu. Pamięć genetyczna jest oczywiście zakodowana na poziomie komórkowym, natomiast pamięć doświadczeń i wiedzy magazynuje się na jednym lub kilku poziomach mięśniowych. Pod wpływem odpowiedniego pobudzenia – wewnętrznego czy zewnętrznego, fizycznego czy umysłowego – pojawia się ruch i uruchamia się pamięć. Ta z kolei pobudza aktywność umysłową, emocjonalną bądź fizyczną. Gdy ruch jest zahamowany, powiedzmy przez napięcie

czy stres, blokuje się również stosowna pamięć. Działa to zarówno wobec pamięci genetycznej, jak i wyuczonej.

W przypadku pamięci genetycznej ciało wie tylko tyle, ile wiedzieli przodkowie. Jest to jednak tak bogaty zasób, że zachowanie i reakcje fizyczne i emocjonalne zwykle są pod większym lub mniejszym wpływem pamięci wyuczonej. W sytuacji stresowej *ku* po sposób poradzenia sobie z nią najpierw udaje się do pamięci odziedziczonej po przodkach, a następnie – o ile jest tam kilka możliwości – zmierza do pamięci wyuczonej po szczegóły. Załóżmy, że znalazłeś się w stresującej sytuacji związanej z twoim poczuciem własnej wartości, co zwykle objawia się reakcją w klatce piersiowej. Przyjmijmy również, że pamięć genetyczna proponuje ci wybór pomiędzy zapaleniem oskrzeli, napadem lęku bądź astmą. Jeżeli w ciągu ostatniego tygodnia *ku* dowiedziało się od kogoś albo z telewizji wszystkiego o objawach zapalenia oskrzeli, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że *ku* dokona właśnie takiego wyboru.

Pamięć genetyczna obecna jest w każdej komórce, natomiast pamięć wyuczona wydaje się być przechowywana w określonych obszarach tkanki mięśniowej. Te obszary magazynujące są najwiśdoczniej związane z częściami ciała, które podczas doświadczenia były aktywne lub pobudzone. Kiedy część ciała, w której zmagazynowało się wspomnienie, podlega odpowiednio dużemu napięciu, pamięć jest zahamowana albo wręcz niedostępna. Kiedyś podczas pieszej wędrówki z przyjaciółką po dzikich terenach Kauai stwierdziliśmy, że nie umiemy znaleźć szlaku powrotnego. Byliśmy zgodni co do tego, że był po drugiej stronie potoku, ale nie umieliśmy ustalić, jak wyglądało to miejsce, więc spędziliśmy cały dzień, drepcząc w górę i dół strumienia, szukając miejsca, które rozpoznamy oboje. Nazajutrz, po noclegu na wilgotnych i błotnistych mokradłach, postanowiłem wykorzystać naszą wiedzę o *ku*. Dzięki wnikliwemu przepytaniu się nawzajem odkryliśmy, że w jej wspomnieniu brzeg potoku obok poszukiwanego

miejsca był szczególnie mulisty, czego ja wcale nie pamiętałem; natomiast w mojej pamięci zachował się dopływ i wielki głąz, którego z kolei ona wcale nie pamiętała. Szliśmy zatem wzdłuż potoku, aż znaleźliśmy wszystkie te właściwości terenu blisko siebie, i tam też znajdował się nasz szlak, dokładnie pośrodku.

Kiedy uwalnia się napięcie mięśniowe, równocześnie uruchamia się pamięć przechowywana w danym obszarze i blokowana przez tamto napięcie. Jest to wiedza znana każdemu, kto wykonuje wiele masaży lub sam się im poddaje, choć istnieje wiele sposobów tworzenia napięcia i uwalniania go, czy to świadomie, czy nieświadomie. Jednym z powszechnych doświadczeń ludzi jest zapomnienie czyjś nazwiska. Często da się odtworzyć w umyśle twarz danej osoby, ale nazwisko po prostu nie chce się ujawnić. Jest tak dlatego, że część naszego ciała, w której zostało zapamiętane to nazwisko, podlega w danej chwili zbyt dużemu stresowi. Zwykle jeśli mamy temu spokój i zajmujemy się swoimi sprawami, zapomniane nazwisko niejako wślizgnie się do głowy, kiedy się najmniej spodziewamy. To zaś dzieje się dlatego, że w międzyczasie mięśnie przechowujące to nazwisko zdążyły się odprężyć na tyle, żeby odblokować pamięć. Pewnego razu w Afryce znalazłem się w ogromnym stresie, kiedy przyprowadziłem żonę na przyjęcie, żeby poznać nowego ambasadora USA, i gdy już miałem ją przedstawić, nie potrafiłem przypomnieć sobie jej imienia! Zapewniłem ambasadora, że mieszkam z nią od lat i świetnie ją znam, on jednak, co zrozumiałe, był sceptyczny. Kiedy w końcu Gloria sama wypowiedziała swoje imię, odpowiedni mięsień się odprężył, a ja mogłem powiedzieć: „Otóż to, Gloria”.

Poważny wstrząs, wywołujący ogólny stres, może skutkować amnezją, czyli stanem, w którym zablokowane są duże obszary pamięci. W miarę jak różne grupy mięśni się rozluźniają, pamięć zaczyna powracać. Rzecz bardzo ciekawa, że ludzie z amnezją prawie nigdy nie zapominają języka, choćby nie pamiętali nawet własnego imienia. Dzieje się tak zapewne dlatego, że składniki

języka (fonemy) używane są tak często, że zapamiętane są w wielu obszarach ciała. Mimo to bywają przypadki, kiedy człowiek jest tak wstrząśnięty, że rzeczywiście traci zdolność mówienia.

Wciąż się rumienię, opowiadając historię o tym, jak to zapomniałem imienia żony. Godny uwagi jest tu fakt, że rumienię się, dopóki ją opowiadam, dopóki to wspomnienie jest żywo obecne w moim umyśle. Wskazuje to na jeszcze inną ważną rzecz dotyczącą pamięci i *ku*. To właśnie *ku*, twój podświadomy umysł, nie rozróżnia przeszłości, terażniejszości i przyszłości. Jeżeli chodzi o *ku*, dla niego istnieje wyłącznie terażniejszość. Kiedy przywołujesz jakieś wspomnienie, wywołujesz w danej chwili reakcje fizjologiczne, których intensywność zależy od tego, jak żywe jest to, co sobie przypominasz. Na przykład najprawdopodobniej silniej zareagujesz fizjologicznie, przywołując wspomnienie tego, jak cię surowo skrytykowano, gdy liczyłeś siedem lat, niż przypominając sobie wtorkowy lunch sprzed tygodnia, chyba że tamten posiłek spowodował jeszcze większy uraz. Oznacza to, że każde wspomnienie, o którym rozmyślasz, wpłynie na twoje ciało w chwili obecnej, wywołując mniej więcej takie same reakcje chemiczne i mięśniowe, jakie zachodziły, kiedy dane wydarzenie pierwotnie zaszło. Dobre wspomnienia potrafią wytwarzać endorfiny, a złe wspomnienia mogą produkować toksyny, i to wszystko dzieje się w chwili obecnej. Rzecz jasna im dłużej rozmyślasz o jakimś wspomnieniu, tym terażniejszy efekt jest większy.

## Badanie pamięci

**P**oświęć około piętnastu sekund na przywołanie jakiegoś nieprzyjemnego wspomnienia i zwróć w tym czasie baczną uwagę na swoje ciało. Zaraz potem na równie długo przywołaj jakieś bardzo przyjemne wspomnienie, również pilnie obserwując swoje ciało. Zauważysz, że to nieprzyjemne wspomnienie spowo-

duje, iż poczujesz się zmęczony, spięty, skurczony, przygnębiony i/lub nieszczęśliwy, natomiast przy wspomnieniu przyjemnym poczujesz się zapewne weselszy, odprężony, rozluźniony i/lub szczęśliwy. Poza tym, że te dwa rodzaje wspomnień kazały ci się poczuć inaczej tu i teraz, zauważ, jak szybko nastąpiła ta zmiana. W jednej chwili czułeś się marnie, a już w kolejnej czułeś się dobrze. A wystarczyło jedynie przenieść uwagę. Zatem jednym ze sposobów kontrolowania emocji i zdrowia jest wybór wspomnień, na których rozpamiętywanie sobie pozwalasz.

Jak już wspomniałem, rumienię się, gdy przypominam sobie wydarzenie dotyczące imienia żony. Rumieniec to reakcja emocjonalna, zaś emocje wyzwalane są przez wspomnienia. Jest to jedno jedyne źródło emocji, czyli tego, co zwykle nazywa się uczuciami. Nie pojawiają się całkowicie same z siebie. Uczucia to reakcje energetyczne uruchomione przez wzorce pamięciowe. Na przykład nikt przepełniony gniewem nie drepcze w kółko. Jednakże ludzie chodzą w kółko, gdy rozpamiętują wspomnienia, które podsycają gniew, albo gdy napinają mięśnie, co tłumi wspomnienia, których wprowadzenie do świadomości wyzwoliłoby złość. Z kolei, na przykład, całkowicie nowa wiedza czy doświadczenie, kompletnie niezwiązane z wcześniejszą wiedzą lub doznaniem, same z siebie nie wywołują emocji. Całkowicie nowa wiedza lub doznanie wzbudziłyby twoje emocje tylko wtedy, gdybyś już posiadał pewien wzorzec pamięciowy (w postaci nawyku lub oczekiwania) dotyczący tego, jak zareagować w obliczu zupełnie nowej wiedzy lub doznania. Gdybyś posiadał wzorzec, który by ci przypomniał, że całkowicie nowa wiedza/doznanie były a) ekscytujące lub b) przerażające, twoja reakcja byłaby stosowna do tego wzorca. W przeciwnym razie twoja reakcja byłaby raczej w rodzaju „Źe jak?” bądź „Nieźle”. Wszystko to pokazuje, że skoro

emocje są uruchamiane przez wspomnienia, jak reagować w określonych sytuacjach, to sposobem pośredniego kontrolowania emocji jest zmiana wspomnień. Metody i środki umożliwiające zmienianie wspomnień zostaną omówione w dalszej części książki.

Emocje można także kontrolować pośrednio, nauczywszy swoje *ku* nowej sztuczki. Bazuje ona na fakcie, że emocjom, zwłaszcza emocjom negatywnym, takim jak strach czy gniew, zawsze towarzyszy napięcie mięśni.

## Badanie emocji

**U**siądź lub stań wygodnie, rozluźniając wszystkie mięśnie i utrzymując jedynie napięcie konieczne do tego, by pozostać w pozycji siedzącej lub stojącej. Teraz, używając pamięci i wyobraźni, nie hamuj się i rozzłość się tak bardzo, jak potrafisz, *nie napinaj jednak żadnego mięśnia*. Zauważysz, że jeśli umiesz utrzymać mięśnie odprężone, to rozzłoszczenie się będzie fizjologicznie niemożliwe. Gniew *nie może* istnieć bez napięcia mięśni, tak samo strach. Zatem ćwiczenie rozluźniania mięśni na zawołanie może ci pomóc łatwiej przywołać wiedzę i umiejętności, jak również zapobiec uczuciom strachu czy gniewu lub uwolnić się od nich. W dodatku pomoże ci przełamać wiele nieprzyjemnych i niezdrowych nawykowych wzorców, dając *ku* nową pamięć dotyczącą tego, jak działać i reagować w różnych sytuacjach.

Z tą samą przyjaciółką, która ze mną wędrowała, byłem w miasteczku o nazwie Kapaa, gdzie czekaliśmy, aż przyjedzie po nas moja żona. Przyjaciółka dała mi posmakować lodów – spróbowałem, były bardzo dobre. Po krótkiej chwili zaproponowała mi kolejny smak, jednak odmówiłem, ponieważ ograniczałem tłuszcze

w mojej diecie. Później zagadnęła, jak zdołałem odmówić spróbowania drugiego smaku tak dobrych lodów. Powiedziałem, że było to łatwe. Wystarczyło rozluźnić mięśnie ramion do tego stopnia, żebym nie był w stanie unieść rąk i sięgnąć po rożek z lodami.

Kolejną ważną rzeczą, którą warto wiedzieć o *ku* i pamięci, jest to, że każde doznanie, niezależnie od źródła, zostaje zapamiętane jako wspomnienie cielesne. *Ku* nie robi subtelných rozróżnień między tym, czy doznanie pochodzi ze źródła wewnętrznego czy zewnętrznego, czy z rzeczywistej fizycznej sytuacji, czy raczej z książki, filmu, programu telewizyjnego, snu, intuicji albo wyobraźni. Wszystko jest zapamiętane jako wspomnienie cielesne. Jedynym co obchodzi *ku*, jest intensywność doznania, czyli to jak silna reakcja fizjologiczna (emocjonalna, chemiczna, mięśniowa) pojawiła się podczas przeżycia. Dla *ku* to jedyna podstawa do oceny, na ile doznanie jest „realne”. Praktyczna tego strona jest taka, że intensywnie wyobrażone doznanie jest równie dobre jak rzecz realna, przynajmniej jeśli chodzi o zachowania oparte na pamięci. Szamani hawajscy i inni od niepamiętnych czasów wykorzystują to spostrzeżenie do uzdrawiania i samorozwoju. Od niedawna to starożytne szamańskie rozumienie znajduje nowoczesne zastosowanie między innymi w odniesieniu do olimpijczyków, dając doskonałe rezultaty. Dzięki wykorzystaniu całej zmysłowej wyobraźni, w której za każdym razem wszystko im doskonale wychodzi, sportowcy tworzą wspomnienia cielesne, które ułatwiają i poprawiają osiągnięcia fizyczne. Ten sam proces można zastosować do ćwiczenia dowolnej umiejętności czy stanu.

## Badanie wyobraźni

**P**rzypomnij sobie jakąś scenę z przeczytanej książki lub ze swojej ulubionej fantazji. Następnie przypomnij sobie wakacje lub wycieczkę, na której byłeś. Około trzydziestu sekund przypominaj sobie to pierw-