

Charlotte Selver, Charles V.W. Brooks

# Świadomość sensoryczna

Praktyka przywracania  
witalności i obecności



[www.sciezkimocy.pl](http://www.sciezkimocy.pl)

„Praca Charlotte Selver i Charlesa Brooksa to wewnętrzne doświadczenie całego bytu, czystego przepływu świadomości zmysłowej, kiedy umysł zaznaje spokoju i przestaje być aktywny – głębsze niż świadomość stworzona przez umysł”.

– Shunryu Suzuki Roshi, mistrz zen  
i autor książki *Umysł zen, umysł początkującego*

„Uważam, że zasady, na których opiera się ta praca, mają ogromne znaczenie dla pełnego rozwoju osobowości”.

– Erich Fromm, autor *Sztuki kochania* i *Ucieczki od wolności*

„Ta książka jest wyjątkowo wartościowa, ponieważ daje dostęp do pracy jednej z wielkich, a mało znanych geniuszek XX wieku – Charlotte Selver. Selver była pionierką rozwijającego się podejścia, dzięki któremu ten coraz bardziej szalony świat może dosłownie odzyskać zmysły”.

– Don Hanlon Johnson, autor *Body, Spirit and Democracy*  
i *Everyday Hopes, Utopian Dreams*

„Ta niezwykła książka najpełniej opisuje dzieło życia Charlotte Selver. Klarownie prezentuje to, co trudno ująć w słowa. Jest zarówno interesująca, jak i głęboka”.

– Edward L. Deci, profesor psychologii Uniwersytetu Rochester  
i autor *Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation*

„Charlotte Selver przekazuje realne odczucie niektórych spraw, które ja usiłuję wyrazić słowami – przede wszystkim organicznego związku człowieka z całym światem natury.”

– Alan Watts, autor m.in. *Drogi zen* i *Stań się, czym jesteś*

Charlotte Selver, Charles V.W. Brooks

# Świadomość sensoryczna

Praktyka przywracania  
witalności i obecności

PRZEDMOWA  
Norman Fischer

OPRACOWANIE  
Richard Lowe, Stefan Laeng-Gilliatt



[www.sciezkimocy.pl](http://www.sciezkimocy.pl)

Tytuł oryginału: *Reclaiming vitality and presence. Sensory Awareness as a practice for life*

Copyright © 2007 by Richard Lowe and Stefan Laeng-Gilliatt

Copyright © 2023 for the Polish edition by Ścieżki Mocy sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszej książki bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Przekład: Anna Kaszyc  
Redaktor prowadzący: Anna Kaszyc  
Redakcja i korekta: Joanna Targoń  
Projekt okładki: Joanna Sieradzan-Wencka  
Skład: Page Graph

Zdjęcia: Stefan Laeng-Gilliatt; strona 12: Lee Klinger Lesser; strona 20, 186: Charlotte Selver; strona 23, 36, 211: Marian Reismann, za zgodą Instytutu Pikler w Budapeszcie; strona 64, 76, 84, 100, 108, 122, 228, 236, 266, 292, 302 Pixabay; strona 90: Elfriede Hengstenberg, za zgodą Ute Strub, Berlin; strona 94, 140, 144, 154: Charles Brooks; strona 146, 147: Friedrich Everling; strona 150: Goldthwait J.E. i in., *Body Mechanics in Health and Disease*, J.B. Lippincott company, Philadelphia 1945; strona 206, 212: Richard Lowe; strona 238: Teri Dick Modlin, reprodukowane za zgodą Instytutu Pikler w Budapeszcie (wielokrotnie próbowano skontaktować się z Teri Dickiem Modlinem, jednak bezskutecznie – osoby, które mają informacje o prawach autorskich, proszone są o kontakt z North Atlantic Books, northatlanticbooks.com); strona 250: Judyth Weaver; strona 319: John Schick

Wydanie I, Elbląg 2023  
ISBN 978-83-968666-0-8

Ścieżki Mocy sp. z o.o.  
kontakt@sciezkimocy.pl  
[www.sciezkimocy.pl](http://www.sciezkimocy.pl)

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym specjalistą. Wydawca i autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie zawartych w książce informacji.

## Spis treści

Spis treści .....	5
Przedmowa .....	7
Wprowadzenie od redakcji .....	11
1. Świadomość sensoryczna i nasze podejście do życia .....	17
2. Bycie w świecie .....	21
3. Powrót do zmysłów .....	29
4. Natura i „druga natura” .....	35
5. Uczenie się poprzez wyczuwanie .....	41
6. Smakowanie .....	47
7. Odkrywanie stania .....	53
8. Stanie jako relacja z podłożem .....	61
9. Grawitacja, energia i wsparcie ziemi .....	65
10. Kto stoi? .....	69
11. Stojąc, od stóp po czubek głowy .....	77
12. Cuda organizmu .....	85
13. Chodzenie – poruszanie się i bycie .....	89
14. <i>Hara</i> .....	95
15. Oddychanie .....	101
16. Eksperyment z byciem w oddechu .....	109
17. Znalezienie swojej postawy .....	115
18. Leżenie jako aktywność .....	123

19. Odpoczynek jako relacja .....	129
20. Siedzenie .....	141
21. Coś w nas, co może nas nieustannie uczyć .....	157
22. Uderzenie jako środek pobudzający .....	161
23. Prosty kontakt .....	167
24. Aktywny kontakt .....	179
25. Praca z obiektami .....	187
26. Praca z grawitacją .....	199
27. W dół i w górę .....	207
28. Praktykowanie w plenerze .....	213
29. Praktykowanie w plenerze – kontynuacja .....	221
30. Słowo i głos .....	229
31. Koneserzy .....	237
32. Ziewanie i rozciąganie .....	243
33. Sięganie i podawanie .....	249
34. Dawanie i przyjmowanie .....	257
35. Dawanie i przyjmowanie – kontynuacja .....	267
36. Dawanie i przyjmowanie – głowa .....	275
37. Zabawa z piłkami .....	283
38. Nauka przyjmowania .....	293
39. Wyczuwanie własnej głowy .....	297
40. Oddychanie i bicie serca .....	303
 Epilog .....	 307
 Dodatek A	
Charlotte Selver i Charles Brooks – krótka historia .....	311
 Dodatek B	
Elsa Gindler (1885–1961) i Heinrich Jacoby (1889–1964) .....	325
 Dodatek C	
Źródła .....	329

## Wprowadzenie od redakcji

W tej książce splatają się głosy Charlotte Selver i Charlesa Broksa – wyjątkowych, inspirujących nauczycieli, którzy pracowali razem przez około trzydzieści lat, prowadząc zajęcia i warsztaty w zwodniczo prostej, ale dogłębnej metodzie znanej jako świadomość sensoryczna. Tak jak często na przemian prowadzili sesje grupowe, tak i w tej książce będą na zmianę prowadzić cię w odkrywaniu żywej natury rzeczywistości poprzez doświadczanie tu i teraz. To znaczy, że będą cię prowadzić w bezcennej eksploracji zdolności doznawania, z którą się rodzimy, jednak zbyt często umniejszamy jej znaczenie w codziennym życiu.

Byli jednymi z najbardziej wpływowych i barwnych pionierów Human Potential Movement (Ruch Potencjału Ludzkiego). Charlotte i Charles prowadzili zajęcia i warsztaty w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Meksyku i Europie w ośrodkach rozwoju, uniwersytetach, kościołach, studiach tańca, klasztorach zen, na dachach hoteli, a nawet w małej szkole w Nowej Anglii. Wyjątkowy rodzaj reedukacji somatycznej, który zaoferowali, stał się ważnym elementem w rozwoju Human Potential Movement, psychologii humanistycznej i różnego rodzaju popularnych obecnie metod łączących umysł i ciało. Ich praca wpłynęła na życie



Charlotte Selver i Charles Brooks

setek uczniów i głęboko je zmieniła. Wśród uczniów byli Ruth Denison, Fritz Perls, Alan Watts, Erich Fromm, żeby wymienić tylko niektórych.

Charlotte była skromna, zawsze podkreślała, że autorami tej metody są Elsa Gindler i Heinrich Jacoby\*, od których uczyła się w latach 20. i 30. XX wieku w Niemczech. Najbardziej była wdzięczna Gindler, od której nauczyła się podstaw. Gindler uczyła Harmonische Gymnastik (gimnastyka harmonijna), w ramach której stopniowo rozwijała własną, dogłębną metodę integrującą ciało i umysł. Jacoby był innowacyjnym pedagogiem i muzykiem, który często współpracował z Gindler. Oboje byli zainteresowani wspieraniem ludzi w rozwoju autentyczności i potencjału. W 1938 roku Charlotte, uciekając przed nazistami, wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych i zaczęła oferować

\* Więcej informacji na temat Elsy Gindler i Heinricha Jacoby'ego można znaleźć w dodatku B.



własne zajęcia w gabinecie w Nowym Jorku. Stopniowo stawała się coraz bardziej znana, nazwała swoją metodę „świadomością sensoryczną”, choć nigdy nie była z tej nazwy w pełni zadowolona, czując, że jest nieco upraszczająca i ograniczająca. Jak mawiała: „To więcej niż tylko zmysły”.

Krótko przed śmiercią w 2003 roku, w wieku stu dwóch lat, prawie całkowicie głucha i ślepa, niezdolna do przejścia więcej niż kilku kroków, Charlotte wciąż pracowała, z pasją kontynuując to, czemu była oddana od ponad siedemdziesięciu pięciu lat: pomaganie ludziom w odzyskaniu tego, co nazwać można byciem w pełni żywym i w pełni człowiekiem. Dla niej było to znacznie więcej niż tylko nauczanie, to było powołanie. Czuła wielką odpowiedzialność, pomagając swoim uczniom odkryć na nowo i pielęgnować wrodzoną, odnawiającą się wewnętrzną moc życia. Ta praca była jej życiem, a w ciągu ostatnich kilku lat wydawało się, że utrzymuje ją przy życiu.

W 1963 roku Charlotte zaczęła współprowadzić zajęcia z Charlesem. Charles, jej długoletni uczeń, którego poślubiła w owym roku, był znakomitym stolarzem, utalentowanym pisarzem, wykształconym na Harvardzie synem amerykańskiego biografą i krytyka literackiego Van Wycka Brooksa. W początkowych latach wspólnego nauczania zmagali się z trudnym wyzwaniem, jak wyrazić słowami tę zasadniczo niewerbalną naukę. Po opublikowaniu kilku artykułów zdecydowali, że Charles, który miał łatwość pisania, przymierzy się do książki poświęconej świadomości sensorycznej, która byłaby wprowadzeniem do ich praktyki.

W 1974 roku, po wielu latach wytężonej pracy i współpracy, ukazała się książka Charlesa *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing* (Świadomość sensoryczna: ponowne

odkrycie doświadczenia). Książka została dobrze przyjęta przez krytyków i doczekała się trzech wznowień w języku angielskim, została też przetłumaczona na język niemiecki, japoński, holenderski i hiszpański. Ponieważ tak dobrze sprawdziła się w przybliżeniu czytelnikom zrozumienia ich dzieła, wiele z niej znalazło się w tym tomie, tworząc ramę, w którą wplecione są słowa Charlotte. Oryginalne dzieła sztuki, które tak pięknie uzupełniały słowa Charlesa, nie mogły zostać wykorzystane w tej książce, z wyjątkiem kilku fotografii. Dołożyliśmy wszelkich starań, aby zamieścić ilustracje, które dopełnią tekst. W tym celu wybraliśmy zdjęcia z miejsc, w których uczyli Charlotte i Charles, ze Schwarzwaldu w południowych Niemczech, z Santa Barbara w Kalifornii i z wyspy Monhegan u wybrzeży Maine.

Wypowiedzi Charlotte pochodzą z nagrań i transkrypcji jej warsztatów. Artykuły oparte na tych materiałach ukazywały się w różnych publikacjach Sensory Awareness Foundation (Fundacja Świadomości Sensorycznej)\*. Charlotte, której ojczystym językiem był niemiecki, miała wyjątkowy sposób wyrażania siebie, który dodawał bezpośredniości jej warsztatom. W tej książce chcemy pozwolić Charlotte mówić własnymi słowami. Ponieważ jednak czytanie książki to co innego, niż słuchanie Charlotte, ostrożnie zredagowaliśmy niektóre teksty, kiedy wydawało się to konieczne. Aby odróżnić głosy Charlotte i Charlesa, słowa Charlotte są zapisane kursywą.

Naszym zamiarem było danie czytelnikowi tego, co najlepsze z obu światów: Charlotte i Charlesa w zaktualizowanym, rozbudowanym i pełniejszym przewodniku dla osób początkujących, już praktykujących uczniów i „weteranów”.

\* Zobacz dodatek C.



*Jakie to uczucie być spokojnym i całkowicie przebudzonym?*

*Możesz doświadczać tego w głębokiej ciszy  
i możesz doświadczać tego w najdzikszym tańcu.*

*To twoje dziedzictwo!*

CHARLOTTE SELVER

## Świadomość sensoryczna i nasze podejście do życia

*W praktyce świadomości sensorycznej eksperymentujemy z prostymi czynnościami codziennego życia, wszystkim, co robimy od urodzenia lub czego nauczyliśmy się we wczesnym dzieciństwie, jak na przykład chodzenie, stanie, siedzenie, leżenie, poruszanie się, odpoczywanie, widzenie, mówienie, słuchanie i tak dalej. Jak powiedziała Elsa Gindler\*: „Życie to plac zabaw dla naszej pracy”.*

*Codziennie życie daje nam wystarczająco dużo okazji do wielu odkryć: podczas czesania włosów, zmywania naczyń, rozmowy z kimś i tak dalej. W takich „nieważnych” momentach życia możemy zaobserwować takie same postawy, jakie mamy w „ważnych” chwilach, w których często jesteśmy zbyt zaabsorbowani, aby wyraźnie odczuć, co się z nami dzieje.*

*Chociaż praktykowanie świadomości sensorycznej często przynosi efekty terapeutyczne, nieporozumieniem byłoby myśleć o naszej pracy jako o terapii. Naszym celem nie jest sprawić, by życie*

\* Więcej informacji o Elsie Gindler w dodatku B.

było zdrowsze, ale bardziej świadome; nie żeby było szczęśliwsze, ale bardziej zharmonizowane z naszą naturą. Im bardziej synchronizujemy się z naszą pierwotną naturą, tym bardziej odkrywamy, że życie jest zdrowsze i szczęśliwsze, a relacje nawiązują się samoistnie.

Zaczynamy odkrywać, że doświadczenia na poziomie naszego organizmu są równoległe do doświadczeń życiowych. To może być trudne. Często możemy czuć lęk przed zmianą. Poprzez eksperymentowanie możemy stanąć twarzą w twarz z przyczynami niewyjaśnionych problemów w naszym życiu. Ale wraz z rosnącą zdolnością do pozwalania na to, co staje się konieczne, nasza elastyczność rośnie, a wraz z nią poczucie bezpieczeństwa.

Nie możemy wiedzieć, ile mamy energii, dopóki ingerujemy we własne działania. Nie możemy poznać swoich prawdziwych zdolności, dopóki nie uwolnimy się tak, by mogły się w pełni rozwinąć. Jak zwykła mawiać Elsa Gindler: „Gdybyśmy mieli do dyspozycji tę siłę, której używamy do blokowania samych siebie, byłibyśmy silni jak lwy”.

Tym, co tworzy naszą wolność lub nasz brak wolności, jest nasz stosunek do tego, co nas spotyka: sposób, w jaki żyjemy na co dzień; to, jacy jesteśmy, przebywając z rodziną i przyjaciółmi; sposób, w jaki wykonujemy naszą pracę; sposób, w jaki czytamy gazetę. Krótko mówiąc, jacy jesteśmy w tym świecie. Kiedy zrozumiemy, że stawiamy tu szersze pytania dotyczące naszego podejścia do życia, zyskamy znacznie więcej niż wtedy, gdy skoncentrujemy się tylko na pracy nad tym, co nazywamy „ciałem”.

Tak więc w bardzo prostych eksperymentach sesji świadomości sensorycznej możemy zrobić kilka małych kroków, aby dotrzeć do siebie i obudzić niektóre drzemiące w nas możliwości. Na przykład możemy doprowadzić się do takiej ciszy, w której życie znów zaczyna do nas szeptać, żebyśmy widzieli nie tylko to, co duże i dosadne,

ale żebyśmy mogli też dotknąć piękna tego, co małe i ciche, i je pielęgnować.

Stajemy się świadomi nie tylko piękna; serce otwiera się także na te trudności życiowe, które wymagają naszej obecności, a może i pomocy.

Zbyt często nie widzimy i nie czujemy tego, co dzieje się wokół nas. Często też interesujemy się tylko sobą, rodziną, ewentualnie bliskimi przyjaciółmi. Stać się wystarczająco wrażliwym i wolnym, by być aktywnym członkiem społeczności, kraju i świata – to także część przebudzenia.

Dla mnie świetnym tego przykładem była Elsa Gindler, która głęboko angażowała się w to, co działo się na świecie. Choć za czasów rządów Hitlera miała możliwość przenieść się do Szwajcarii, gdzie mogła żyć bezpiecznie, pozostała w Berlinie, udzielając pomocy każdemu, kto jej potrzebował. Jej życie było w niebezpieczeństwie zarówno z powodu sprzeciwu wobec Hitlera, jak i ciężkich bombardowań, mimo to nie wyjechała.

Ta postawa odpowiedzialności to część procesu stawania się świadomym, abyśmy zamiast tworzyć pokolenie Ja, mogli być częścią pokolenia My, obejmującego wszystkich i wszystko na tej planecie. Czy nie czujesz, że wszyscy mają równe prawo do życia – bezwarunkowego, wolnego od presji i odrzucenia, od głodu i nękania? Dążenie do bycia obecnym w każdej sytuacji, zarówno łatwej, jak i trudnej; do bycia w pełni obecnym z naszym umysłem, sercem, z naszą wrażliwością i naszymi mocnymi stronami – to jest bardzo, bardzo ważne.



*Nie możemy cię niczego nauczyć.  
Pomożemy ci tylko odkryć to, co już jest w tobie.  
Nasza metoda polega na tym, że nie ma metody.  
To bardzo delikatne dociekanie, bardzo wrażliwe odkrywanie.  
Każdy działa samodzielnie, indywidualnie eksperymentując  
z tym, czego staje się świadom, kiedy zaczyna z większą wrażliwością  
i rozsądkiem korzystać z własnego biologicznego wyposażenia.  
Nie jesteś już w stanie wypowiadać pustych zdań, że na przykład  
coś jest bzdurą, gdy nie pasuje w pełni do rzeczywistości.  
I to wyczuwanie – bycie bardziej czujnym w swych zmysłach, czerpanie  
z nich coraz pełniej i pełniej – to jest sedno naszej pracy.*

CHARLOTTE SELVER

## Powrót do zmysłów

Funkcjonujący od wieków podział człowieka na to, co psychiczne i to, co somatyczne może być, jak sądzę, podważony przez pojęcie „świadomość sensoryczna”, w którym podstawową cechą psychiczną świadomości przedstawia się w ujęciu somatycznym. Uważam, że jest to możliwe, ponieważ pochodzenie tego podziału jest czysto kulturowe, nie biologiczne. Wiem, że ten rozłam, podział na umysł i ciało, we współczesnym rozumieniu odnosi się do ogromnego i stale pogłębiającego się rozdzielenia w naszej kulturze procesów intelektualnych i doznań zmysłowych. Bez wątpienia jest to katastrofa. Z jednej strony mamy abstrakcyjne informacje, a także teorie, kalki, stereotypy i fantazje, które krążą w rozmowach, czytaniu, pisaniu i procesach myślowych – jednym słowem, w naszej świadomości. Z drugiej strony jest doświadczenie, które dla bardzo wielu osób ogranicza się do poczucia komfortu bądź dyskomfortu.

Jak to się stało, że „umysł” zaczął być utożsamiany z intelektem, a „ciało” z doświadczeniem? To pytanie może inspirować fascynującą historię myśli i kultury. Przy takim podziale nie



zaistniałby cały świat sztuki, muzyki, poezji, medytacji i miłości. Jako prowizoryczne rozwiązanie sugeruję semantyczne złagodzenie tego problemu: mianowicie terminy „ciało” i „umysł” mogą reprezentować zupełnie różne kategorie myślowe, które nie muszą być w opozycji. Nie zawsze tak sądziłem. Ja też długo mówiłem o „funkcjach organizmu”, odnosząc je na przykład do potu lub wypróżnień, ale nigdy do rozumowania lub zrozumienia, oraz klasyfikowałem jako „funkcje umysłowe” arytmetykę i ortografię, ale nigdy hokej lub taniec. Teraz, pozostając przy znanym języku, myślę o moim „ciele” jako o wymiarze, w tym samym sensie, w jakim mówi się o zbiorniku wodnym. Z pewnością istnieje zasadnicza różnica między ciałem i zbiornikiem wodnym, ale chodzi mi o to, że moje ciało wyznacza granice organizmu – lub organizację współzależnych tkanek, z których żadnej nie można oddzielić od innych bez utraty całego sensu istnienia. Ten organizm, który można dzięki wzrokowi i innym sposobom percepcji zdefiniować jako ciało, pełni funkcje: metaboliczną, oddechową, krążenia itp. oraz funkcję umysłową.

W tym świetle możemy przeciwstawić umysł ciału tak samo jak metabolizm. Kiedy umysł, który koreluje reakcje, albo metabolizm, który utrzymuje procesy życiowe, przestają funkcjonować, nadchodzi koniec – możemy wtedy być „żywi” tylko jako tkanka w próbówce.

Ale jest jeszcze inne, znacznie bardziej naładowane emocjonalnie wyjaśnienie tego przeciwstawienia: długa historia podziału człowieka na ciało i duszę. Wszelkie nadzieje i lęki są związane z tą odwieczną opozycją między „pożądliwościami ciała” a „aspiracjami ducha”. Jednak oba słowa, „aspiracja” (*aspiration*) i „duch” (*spirit*), odnoszą się do oddychania [łac. *respiratio*] – czyż to nie ciało oddycha?

Czy mamy zatem zrozumieć ten podział na umysł i ciało jako praktyczną ludzką sztuczkę? Czy też jako opis rzeczywistości, w której „umysł” lub „duch” mogą kontrolować „ciało” lub mu ustępować, lub w którym „dusza”, w wyniku śmierci czy w inny sposób, może zachować odrębną egzystencję?

Dlaczego nie stosujemy tego podziału w przypadku zwierząt? Ich mózgi są mniejsze, ale ich serca mogą być tak samo kochające, a ich oczy tak „uduchowione” jak nasze. Bez abstrakcyjnego dobra i zła zwierzęta przyjmują to, co przychodzi i cierpią bez żalu. Choć pełne obaw przed niebezpieczeństwem, nie czują lęku przed śmiercią. Żyjąc w pełni, nie potrzebują przyszłości – instynktownie uświadamiamy to sobie, kiedy mówimy dziecku opłakującemu martwego zwierzęcia i pytającemu, czy pójdzie do nieba, że jakkolwiek inteligentne mogą być zwierzęta, według religii chrześcijańskiej nie mają one duszy i nie pójdą do nieba.

Koncepcja świadomości jako funkcji dowolnej organizacji żywych komórek, o zróżnicowanej złożoności – począwszy od reaktywności ameby po geniusz Goethego lub Beethovena – uwalnia nas od lekceważących i kłopotliwych pytań związanych z semantycznym lub powszechnym jej pojmowaniem, a nie dotyczących rzeczywistej materii życia. Każde podejście pracujące ze świadomością, ugruntowaną w takim jej rozumieniu, z konieczności odnosi się do całej osoby, a nie do jakiejś jej części. Oddzielanie i poszukiwanie tego, co „duchowe” lub „fizyczne” przestaje mieć wówczas znaczenie\*.

\* Ta koncepcja świadomości jest moim rozumieniem *Fenomeny człowieka* Pierre’a Teilharda de Chardin [polskie wydanie: Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1993]. Bez względu na to, czy dobrze go rozumiałem i czy podobne lub różne wnioski mogliśmy z tego wyprowadzić, po raz pierwszy to, co intuicyjnie czułem w tej sprawie, zostało sformułowane w tak zadowolający sposób.

Ale czy w prezentowanym tu podejściu nie dokonujemy podziału i nie zajmujemy się szukaniem, skoro tę świadomość określamy jako zmysłową, a tym samym dokonujemy pewnego ograniczenia siebie? Zdecydowanie nie. Nie ma innej bezpośredniej świadomości, chociaż nasze tak zwane pięć zmysłów to także tylko konceptualne abstrakcje wyodrębnione z całości naszej świadomości. Poszukujemy zmysłowych podstaw tego, co może być naszą rozbudowaną budowlą intelektualną, naszym połączeniem i relacją z trwałą, choć ciągle zmieniającą się ziemią; tylko na takim fundamencie może powstać jakakolwiek organiczna struktura.

We współczesnym zachodnim społeczeństwie nie brakuje informacji, ale można powiedzieć, że jest zbyt mało osobistej wiedzy o czymkolwiek poza odosobnionymi faktami oraz procesami mechanicznymi i społecznymi. Skierowanie uwagi na zmysły nie ogranicza nas. Udoskonala nas i poszerza.

Jaka może być świadomość sadzonki rosnącej w ogrodzie? Dostrzegającej i reagującej na światło i ciemność, wilgoć i suszę, ciepło i zimno – jej korzenie nieustannie dążą w dół, podczas gdy łodyga i liście pną się w górę. Wszystko prowadzi do zaspokajania jej potrzeb, roślina nieustannie zmierza na zewnątrz, aż w końcu pewnego dnia rozkwitnie, a potem zasuszy się w nasionach. Obraz rozkwitu nas urzeka, mamy też powiedzenie, że można kogoś poznać po jego owocach. Czy my też mamy organiczną naturę, dążącą do odkrywania, jaką cechują się rośliny? Poszerzania się we wszystkich kierunkach, poza ograniczoną strukturę pojęć i obrazów, które odziedziczyliśmy? Nasi dziadkowie często uważali, że duch potrzebuje się uwolnić z cielesnych więzów. A może jesteśmy ciałem, dążącym do uwolnienia się z więzów intelektualnych? Bo jeśli dostrzeżemy ciało z pełnią

jego neurologii, biochemii i funkcji, z pewnością reprezentować będzie ono najbardziej „duchowy” aspekt kosmosu!

Można powiedzieć, że jesteśmy tak wrażliwi jak rośliny i tak świadomi i inteligentni jak zwierzęta. W przeciwieństwie do nich jesteśmy również intelektualistami. Dlatego termin „świadomość sensoryczna” moim zdaniem najlepiej oddaje relację łączącą nas z innymi żywymi istotami, która, jak spróbuję pokazać, w żadnym wypadku nie redukuje naszego człowieczeństwa.

Studiowanie naszej zdolności wyczuwania to po prostu studiowanie świadomości. Możemy poczuć, kiedy świadomość zajęta jest myślami, a kiedy te myśli powstają organicznie z naszej percepcji lub są odseparowanymi od siebie i rozpraszającymi ciągami skojarzeń. Jesteśmy w stanie stwierdzić, kiedy jesteśmy otwarci na rzeczywistość danej chwili, a kiedy, targani niepokojem lub pragnieniem kontroli, się zamykamy. Potrafimy wyczuć, kiedy nasza świadomość płynie swobodnie, a kiedy napotyka przeszkody i zatrzymuje się lub rozprasza.

W tym studiowaniu zdajemy sobie sprawę, że dzieje się to poprzez świadomość, że możemy pozwolić na sensowne połączenie się z tym, do czego się zbliżamy i co robimy, w odróżnieniu od „ślepych”, „nieczułych” lub mechanicznych sposobów, jakich tak często używamy, by wejść w interakcję ze środowiskiem. Zdajemy sobie sprawę, że jasność percepcji leży u podstaw wszelkiego zrozumienia i wszystkich inteligentnych zachowań. Powiedzenie „Budda jest w każdym” można rozumieć nie jako odniesienie do boskości, ale do potencjału pełnej świadomości w każdym organizmie zgodnie z jego naturą. To przywróciłoby naszym zmysłom – organom świadomości – należną im godność. Pozwoliłoby nam żyć bezpiecznie w naszym realnym postrzeganiu, płytko lub głęboko, w zależności od sytuacji, i uwolnić się od niekończących się spekulacji.

## Eksperyment z byciem w oddechu

Chciałabym dać ci małą wskazówkę na temat oddychania. Sposób, w jaki pracujemy tu z oddechem, opiera się na spontaniczności. Nikogo nie uczymy oddychać. Pierwszy krok (którego opanowanie często zajmuje dużo czasu) polega na tym, by odkrywając proces oddychania, nie próbować na niego wpływać – nawet jeśli uważamy, że wiemy, co jest dla nas dobre.

Najtrudniej jest uświadomić sobie ten nawyk, z którego zwykle nie zdajemy sobie sprawy. Prawdopodobnie od czasu do czasu stajesz się świadomy swojego oddechu – kiedy się budzisz lub zasypiasz, leżysz chory w łóżku, lub kiedy masz wakacje i odpoczywasz. I może mogłeś być na tyle spokojny albo na tyle niespokojny, by po prostu cieszyć się tym, co się wydarza. Ale większość osób, zwłaszcza gdy są na zajęciach instruktażowych (mam nadzieję, że nie nazywacie mnie instruktorem!), ma poczucie obowiązku, gdy tylko przechodzimy do czegoś takiego jak oddychanie. Nie masz żadnego obowiązku. Zgadzam się, że trudno być tak spokojnym i bez oczekiwań, by naprawdę być obecnym w oddychaniu – bez wywierania na nie wpływu – i po prostu pozwalać przychodzić temu, co ma nadejść, i nie przychodzić temu,

co nie przychodzi. Innymi słowy, pierwsze, czego się uczysz w związku z oddychaniem, to jego pełna swoboda. Nie pilnujesz go i nie strofujesz się słowami: „Co ty robisz!?”. Nie zachęcasz siebie do głębszego czy regularniejszego rytmu oddychania. Nic z tych rzeczy.

W oddychaniu, które jest instynktowne i spontaniczne, musimy przyzwalać na to, że ono się cały czas zmienia, że jest różnorodne. Oddychanie jest zmienne jak pogoda. Jego charakter i największa siła to właśnie zmienność. Kiedy biegniesz, wchodzisz po schodach, niesiesz paczkę, śpisz, leżysz i odpoczywasz – podczas każdej z tych czynności oddychasz inaczej. Więc nie myśl, że istnieje coś takiego jak „właściwe oddychanie”.

Usiądź teraz na krześle. Oprzyj się, znajdź wygodną pozycję i zamknij oczy. Nie staraj się skupiać od razu na oddechu, a z biegiem czasu coś zacznie stawać się w tobie świadome... Ważna jest cierpliwość, wewnętrzny szacunek i niezakłócanie oddychania swoją wolą... Tak jak pozwalasz na bicie serca, tak też pozwalasz oddechowi być takim, jakim chce być. Jeśli się zatrzyma, niech się zatrzyma. Jeśli zacznie wdech, pozwól na to. Jeśli musisz wdychać, wdychaj. Jeśli robi się szybko, niech będzie szybko. A jeśli to prowadzi cię do ziewnięcia, pozwól na to. Cokolwiek się pojawi... Nie próbuj tego obserwować ani pilnować. Czujesz to mimo wszystko.

I kiedy zajmujesz się tą cudowną czynnością w sobie, bardzo powoli odsuń plecy od oparcia krzesła, a potem powoli, stopniowo przesunij się tak, aby siedzieć na brzegu krzesła, a jednocześnie nie przeszkadzać oddechowi... Po prostu poczuć rytm swojego oddechu i wszystko, co się dzieje, bez względu na to, jak często zachodzą zmiany. Do jakiego stopnia wewnątrz ciała jest zaalarmowane tym, co się dzieje? Czy czujesz w ciele jakieś następstwa oddychania? Które miejsca w tobie zostały jakby poruszone przez oddech? Czy twoje wnętrze jest już tym zainteresowane?

Teraz bardzo delikatnie połóż obie dłonie na górnej części klatki piersiowej. Bardzo łagodnie. I po prostu czuj to, co dzieje się pod twoimi dłońmi... Delikatnie dotykaj dłońmi – nie tylko czubkami palców. I po prostu poczuj, co dzieje się pod nimi... Jeśli możesz to wyczuć, sprawdź, gdzie jeszcze odczuwasz coś ze swojego oddychania poza dłońmi. A dłonie nadal trzymaj na klatce piersiowej...

A potem bardzo delikatnie, bez zakłócania procesu odtóż dłonie i sprawdź, co możesz wyczuć bez dotykania... Czy może nie „robisz” już swojego oddychania, a tylko pozwalasz sobie oddychać?

...Następnie jeszcze raz wróć dłońmi bardzo powoli do tego samego miejsca i dotknij tak mocno i tak głęboko, jak tylko możesz. Każdy palec jest czujący i dłoń jest czująca. I poczuj, jak ten dotyk wpływa na twój oddech... Gdy to zrobisz, znów bardzo powoli odsuń ręce i nadal czuj, co się dzieje...

Czy możesz wstać, nie przeszkadzając sobie w oddychaniu? A teraz dotknij okolicy przepony obydwoma dłońmi... Pozwól na każdą zmianę w oddychaniu, która może chcieć nadejść...

I znowu bardzo, bardzo delikatnie zabierz ręce. Poczuj, jak to jest bez dotykania. Każda spontaniczna reakcja jest mile widziana... Wróć jeszcze raz dłońmi do przepony – nie do pępka, nie do brzucha, a do membrany. Chociaż dłonie trzymasz tutaj, wyczuwaj, gdzie jeszcze w ciele czujesz oddech – poza tymi miejscami, na których leżą dłonie...

Następnie dotknij całego brzucha. Bądź na to otwarty. Każdy palec jest niezależnym czującym instrumentem. Używaj rąk swobodnie i niezależnie od siebie nawzajem – ale nie zaplataj ich w precel. Po prostu pozwól dłoniom poczuć oddech, zarówno po prawej, jak i po lewej stronie brzucha... Potem odsuń ręce, bardzo delikatnie, i sprawdź, jak czujesz teraz swój oddech... Na koniec połóż obie dłonie na głowie. Niech spoczywają tam bardzo lekko – poczuj, jak

to wpływa na oddech. Następnie daj sobie czas na bardzo powolne opuszczenie ramion i nadal czuj, co dzieje się z oddychaniem podczas tego opuszczania...

Złącz dłonie z tyłu, tak aby ramiona swobodnie zwisały. Poczuj, jak to wpływa na twój oddech... Poczuj, czy możesz tego nie pilnować, nie myśleć o tym, ale pozwolić całemu ciału od czubka głowy po stopy na bycie wrażliwym i otwartym na to, co się dzieje. Bez postawy obserwującej. Otwartym na to, co się dzieje... Niech twoje dłonie stopniowo się rozluźnią, a ramiona wrócą do naturalnej pozycji zwisania wzdłuż tułowia. I poświęć chwilę na bycie z tym, co jest teraz...

Czy masz teraz trochę większy kontakt ze swoim oddechem?... To właśnie początek uwolnienia.



## Wyczuwanie własnej głowy

Istota świadomości sensorycznej polega na odróżnianiu naszych doświadczeń od myśli i fantazji. A mamy tendencję, by utożsamiać się właśnie z tymi ostatnimi. Lubimy myśleć, że to procesy intelektualne zbliżają nas do kosmicznego porządku i harmonii, a nie otaczający nas ludzie. Sądzę, że to założenie należy stale podważać. Bo to, co Blake ujrzał w oku, które odważyło się stworzyć tygrysa\* (które być może było okiem samego tygrysa), i to, co możemy zobaczyć w każdym czujnym oku, które patrzy na nas w zoo, może być tym samym cudem, który odczuwamy wtedy, gdy świadomość nie ogranicza się do rozumowania, ale przepływa swobodnie przez wszystkie narządy i tkanki naszej głowy.

Tym niemniej, chociaż wszyscy zgadzamy się co do tego, że chcemy mieć wyostrzone zmysły i czerpiemy wiele satysfakcji z dobrego wzroku, wrażliwego słuchu i zmysłowego seksu, jest to nic w porównaniu z wagą, jaką przywiązujemy do jasnego

\* Mowa o słynnym wierszu *Tygrys* Williama Blake'a opublikowanym po raz pierwszy w 1794 roku w zbiorze *Pieśni doświadczenia* [przyp. tłum.].

i bystrego myślenia oraz z podziwem, jaki dla niego odczuwamy, zarówno gdy chodzi o nas samych, jak i innych ludzi. Jesteśmy przekonani, być może słusznie, że „rozum” to największa chluba człowieka.

Ale to, jak dochodzimy do rozumu, to zupełnie inna sprawa. Uczono nas, że klarowne myślenie polega na koncentracji lub odcięciu się od nieistotnych spraw, a koncentracja z kolei zależy od aktu woli. Od dzieciństwa nakłaniano nas do skupienia i myślenia. Posłusznie naśladowując swoich nauczycieli, marszczymy brwi i zaciskamy usta, gdy stajemy przed problemem z arytmetyki – lub etyki, tak jak robiliśmy to podczas rzucania i łapania piłki. Następstwem są zaciśnięte szczęki i ściągnięte brwi – właściwie wszystko, co daje nam poczucie, że kontrolujemy bieg spraw i ograniczamy się do rozwiązywania problemów. Ale niestety to wszystko nie daje takiego efektu, jak powinno; zniekształca jedynie naszą percepcję i czyni myślenie sztywnym i kompulsywnym. Dlatego szokujące jest porównanie wysiłku na twarzy ucznia odrabiającego lekcje ze spokojem, który można było zobaczyć na jego twarzy kilka lat wcześniej i który widać na portretach Einsteina i Szekspira.

Nie interesuje nas tutaj stwierdzenie, że „geniusze” kierują się głębokimi, naturalnymi zainteresowaniami, a uczeń może być zajęty czymś zupełnie innym. Nie zajmujemy się krytyką edukacji, a jedynie naszymi reakcjami na edukacyjne metody poganiania i naciskania, na które wszyscy, nie z własnej winy, byliśmy narażeni.

Kłopot polega na tym, że zostaliśmy doprowadzeni do stworzenia problemu tam, gdzie go nie ma. Tak jak kot jest całkowicie pobudzony, a jego uwaga skupiona na pojawieniu się myszy, tak nasze umysły skupiają się wyłącznie na sobie, gdy nadarza się

okazja. To tylko nasze wyobrażenie, że trzeba „chwycić” ideę tak, jak chwyta się kij, i tak jak kijem trzeba „machać mózgiem”, aby zaczął działać. Niestety, właśnie to się nam przydarzyło. Czasami więc pracujemy na zajęciach nad wyczuwaniem własnej głowy, aby odsłonić niektóre z konsekwencji nieustannej aktywności zachodzącej tuż pod kośćmi czaszki.

Stojąc lub siedząc, możemy zamknąć oczy i pozwolić, aby nasza głowa głębiej spoczęła na tkankach poniżej.

Można zapytać, jak zwykle pytać Elsa Gindler: „Czy czujesz coś w miejscu, które uważasz za swoją głowę?”

Wrażenia bywają bardzo niejasne. Dajmy sobie wystarczająco dużo czasu.

„Czy czujesz coś w przestrzeni znajdującej się między uszami?” ... daj uczestnikom czas... „Między skroniami?”.

Dla kogoś, kto obserwuje grupę w takiej sytuacji, miny uczestników są uderzające. Maski codzienności roztapiają się, wszyscy emanują niezwykłą uważnością i spokojem.

„Czy czujesz odległość między oczami?... Czy pozwalasz na miejsce potrzebne na to, co tam istnieje?”

W czasie przeznaczonym na wyczuwanie przestrzeni między oczami świadomość uczestników może zacząć rejestrować cały mikrokosmos wewnętrznych wrażeń. Idźmy dalej bardzo powoli.

„Czy czujesz cokolwiek z tego, co istnieje między policzkami?... Lub tam, gdzie wpływa powietrze?” ... Dajmy grupie czas... „W przestrzeni szczęk?” ... „Czy czujesz podniebienie?”

Każdy wyraz twarzy, za pomocą którego nauczyliśmy się witać i konfrontować ze światem lub maskować się przed nim, ma korzenie pod powierzchnią. Teraz, gdy nasza uwaga została skierowana na glebę, gdzie te korzenie się przeplatają, zaczynają się ujawniać zaskakujące powiązania. Splot głęboko położonych

mięśni może poruszyć się, przesunąć, ustąpić, gdy różne cechy i narządy, z którymi się urodziliśmy, zaczynają dążyć, po latach warunkowania, do odnalezienia swoich naturalnych miejsc i relacji. W tym głębokim wewnętrznym uwolnieniu z twarzy znikają cechy, dzięki którym inni nas rozpoznają. Gdy patrzymy teraz na uczestników zajęć, wielu z nich może wydać się pustych, a ich rysy jeszcze nie są w stanie wypełnić nieuchwytnej wolności, którą ledwo zaczynają wyczuwać. Będzie to wymagało długiej praktyki. Jednak wszystkich ogarnia atmosfera rosnącego wewnętrznego przebudzenia i obecności. Świadomość nie zmniejszyła się, została poszerzona, tyle że skierowaliśmy ją do wewnątrz.

Można teraz poprosić grupę o otwarcie oczu i rozejrzenie się. Przez chwilę scena przypomina świeży poranek, z rosą na każdym kwiatku.

Opisując swoje doświadczenia, wiele osób odkryło, że napięcia wokół oczu, uszu, nosa i gardła oraz pomiędzy nimi rozpuszczały się, gdy obejmowało te obszary uwagę przed dłuższy czas. Niektórzy zauważą towarzyszące temu zmiany w oddychaniu i większą swobodę w staniu lub siedzeniu. Niektórzy uświadamiają sobie swoje mięśnie głowy, co daje pewne poczucie wymiaru i masy we wnętrzu czaszki (czasami ustępują przykurcze, które powodowały ból głowy). Wszyscy do pewnego stopnia odczuwają też w całej głowie przeplatające się tkanki mięśniowe i aktywność funkcji organicznych. Pojawia się świadomość ściągnięcia tkanek wokół oczu, uszu, nosa i gardła oraz pomiędzy nimi, dzięki czemu nieco ono łagodnieje.

Fascynującym zjawiskiem w tym odczuwaniu wnętrza głowy jest rozpoznanie, że głowa składa się z takich samych żywych tkanek, co reszta organizmu. W rzeczywistości, przynajmniej pod kątem swej złożoności, jest to najęściej umięśniony

obszar w naszym ciele i prawdopodobnie właśnie tu, zwykle mimowolnie, pracuje największa różnorodność mięśni. Na podstawie tych mimowolnych działań lub odruchów – naszej charakterystycznej mimiki – wraz z naszym indywidualnym sposobem mówienia, inni ludzie nas rozpoznają. Odruchy te wpływają też na nasze odczucia, postawy i myśli, których zmianę i pojawianie się odczuwamy właśnie wtedy, gdy uświadamiamy sobie ich mięśniową ekspresję.

Kiedy proprioceptywne nerwy czuciowe zostaną obudzone, tak że oczy, uszy i nozdrza na chwilę staną się obiektami czucia, a nie, jak zwykle, tylko czujnikami, świadomość zaczyna płynąć w całym organizmie równie naturalnie, jak krążąca krew. W miarę jak słabną napięcia i ograniczenia w mięśniach tych narządów, we wszystkich związanych z nimi układach mięśniowych odczuwa się uwolnienie. Nie jest to już głowa i ciało, nie jest to już umysł i ciało.

Ten umysł nie jest funkcją mózgu obliczeniowego, nie jest też ulokowany w sąsiedztwie mózgu, w pobliżu zmysłów, które pozwalają nam się orientować i determinują codzienną perspektywę patrzenia na świat. Jest to funkcja całego organizmu. Dziesięć miliardów komórek mózgu, zajmujących ten wspaniały obszar w naszej głowie, gdzie nic nie czujemy, może być tylko jego nieskończenie skomplikowaną sterownią.