

— BELINDA GORE —

EKSTATYCZNE POZYCJE CIAŁA

PODRĘCZNIK ODMIENNEJ RZECZYWIŚTOŚCI

*Ecstatic Body Postures.
An Alternate Reality Workbook*

TEUMACZENIE:
Katarzyna Emilia Bogdan




illuminatio

Tytuł oryginału:

Ecstatic Body Postures. An Alternate Reality Workbook

Redakcja: Agnieszka Stankiewicz

Korekta: Anna Konstańczuk

Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl

Skład i opracowanie graficzne: volc@wp.pl

Ilustracje: Susan Josephson, Denise Satter

Copyright © 1995 by Belinda Gore

Copyright © for Polish edition by Wydawnictwo ILLUMINATIO, 2010



Wydanie I

WARSZAWA 2010

ISBN: 978-83-922229-7-2

www.illuminatio.pl

Książki wydawnictwa ILLUMINATIO zawsze do kupienia w:



Zakupy przez Internet: **www.CzaryMary.pl**

ZAMÓW BEZPŁATNY KATALOG

Telefonicznie: 0801011078 lub +48 856743619 (komórki i z zagranicy)

E-mailowo: katalog@czarymary.pl bądź na www.CzaryMary.pl/katalog

Listownie: ILLUMINATIO, Skrytka Poczтовая nr 156, 02-588 Warszawa

Spis treści

Przedmowa do polskiego wydania – Wojciech Józwiak	9
Przedmowa	13
Wstęp	19
Rozdział 1. Odkrycie	23
Rozdział 2. Praktyka ekstatycznego transu	51
Rozdział 3. Uzdrawianie	61
Pozycja Ducha Niedźwiedzia	69
Pozycja Kobiety z Carchi	73
Duchy z Cziltan	76
Pozycja Pary z Cernavody	82
Pozycja Zasilająca	86
Pozycja Tlazolteotl	90
Rozdział 4. Wróżbiarstwo	95
Pozycja Fajki Indian Adena	100
Pozycja Łowcy Wróżbity	103
Pozycja Damy z Choluli	106
Pozycja Mallama z plemienia Nupe	111
Pozycja Wróżbity Olmeków	115
Pozycja Wróżbity z Tennessee	119
Rozdział 5. Przeobrażanie	125
Pozycja Bahia	129
Pozycja Chalchihuitlique	132
Pozycja Bogini Kukurydzy	135
Jama-Coaque	138
La Tolita	141

Pozycja Machalilly	144
Książę Olmeków	147
Pozycja Wytatuowanego Jaguara	151
Rozdział 6. Podróże do świata duchów	155
Pozycja Albatrosa	159
Pozycja Jaskini Lascaux	164
Pozycja Długiego Człowieka z Wilmington	168
Pozycja Kapłanki z Malty	171
Pozycja Lapońskich Szamanów	174
Pozycja Dolnego Świata Ameryki Południowej	178
Pozycja Królestwa Umarłych	183
Pozycja Wenus z Galgenbergu	186
Rozdział 7. Inicjacja: Śmierć i odrodzenie	191
Pozycja Narodzin	195
Pozycja Pierzastej Wężycy	199
Pozycja Greckiego Młodzieńca i Dziewicy	203
Pozycja Damy z Tesalii	206
Pozycja Psychopomposa	209
Pozycja Wenus z Laussel	213
Rozdział 8. Żywe mity	217
Pozycja Wynurzenia	219
Pozycja Człowieka z Cuautla	222
Pozycja Gwizdka Majów	225
Rozdział 9. Celebracja	229
Pozycja Przywoływania Duchów	233
Pozycja Śpiewającego Szamana	238
Przypisy	243
Informacja o autorce	246

PRZEDMOWA



Ekstatyczne pozycje ciała są poszerzoną i uaktualnioną wersją podręcznika, którego pierwotną wersję opublikowaliśmy wraz z Belindą Gore trzy lata temu w Instytucie Cuyamungue. Pierwotny podręcznik powstał na podstawie mojej książki *Where the Spirits Ride the Wind: Spirit Journeys and Ecstatic Experiences*. Jego zwięzła forma oraz zaprojektowany przez Belindę dogodny układ graficzny zyskały wielu zwolenników i zostały w całości wyprzedane. Poczuliśmy, że nadszedł czas na kolejny krok – udostępnienie podręcznika szerszemu gronu czytelników. Belinda poszerzyła i poprawiła oryginalną wersję oraz wzbogaciła go o cenny wymiar psychologiczny.

W tym wstępie pragnę streścić istotę naszych badań. Dla czytelników, którzy nie znają naszych warsztatów, moje słowa będą wprowadzeniem. Dla tych, którzy przyłączyli się do naszych badań, posłużą one jako przypomnienie, a być może wniosą też nowe myśli wynikające z kilku ostatnich lat moich antropologicznych badań.

Książka prezentuje metody wchodzenia w trans ekstatyczny i towarzyszące mu doświadczenia wizyjne. Metoda opiera się na moim odkryciu, że niektóre dzieła sztuki – takie jak figurki i rysunki naskalne – nie są jedynie wyrazem twórczości, ale w istocie stanowią instrukcje rytuału. Jeśli dana pozycja, reprezentowana przez jakiś

artefakt, jest połączona ze stymulacją rytmiczną, dajmy na to dźwiękiem bębna lub grzechotki, ciało ulega tymczasowym zmianom neurofizjologicznym, co budzi doświadczenia wizyjne, charakterystyczne dla tej konkretnej pozycji. Innymi słowy, za każdym razem, gdy zastosowana jest ta sama pozycja, struktura wywołanego doświadczenia jest z góry ustalona. Nie chodzi tu o automatyczną powtórkę, co na przykład miałyby miejsce w przypadku obrazu wygenerowanego komputerowo. Tutaj niezmienny pozostaje raczej ogólny zarys.

Na przykład przy użyciu jakiejś konkretnej pozycji zawsze udajemy się w podróż do świata zwanego przez dawnych szamanów Światem Dolnym. Jednak sposób, w jaki się tam dostajemy, może się znacznie różnić: możemy się ześlizgnąć tunelem, fikać koziołki lub dostać się tam w każdy inny sposób, łącznie ze zwyczajnym i niespodziewanym znalezieniem się „na dole”. Pamiętam, jak pewnego razu zamieniłam się w coś, co wyglądało jak roztopiona czekolada i stopniowo sączyłam się w dół przez szczelinę. Także to, czego doświadczymy na miejscu, może mieć zachwycająco wiele różnych odmian. Jednym z niezapomnianych doświadczeń z rzeczywistości „poniżej” było spotkanie z sępem, siedzącym na półce skalnej nad przerażającą przepaścią. Kiedy drżałam, patrząc w dół czeluści, jastrząb uśmiechnął się i założył spiczastą czapkę.

Pojawia się pytanie: Dokąd „idziemy”, gdy „podróżujemy” w ten sposób? Czy zgłębiany nasze wewnętrzne światy, czy też wkraczamy w inną rzeczywistość? Odpowiedź zależy od jednostki – jej systemu przekonań, filozoficznych upodobań i światopoglądu. W Instytucie Cuyamungue nie prezentujemy konkretnej „wiary”, a jedynie dany rodzaj ekstatycznego doświadczenia. Dlatego też zwolennicy wielu różnych przekonań czują się komfortowo na naszych warsztatach. Pewnego razu poproszono mnie, abym pewnej łagodnej młodej zakonnicy, która przyłączyła się do nas z ciekawości, po czym się wystraszyła, powiedziała, że „turyści są u nas zawsze mile widziani”. Została i dobrze się bawiła. Później opowiedziała nam, że zobaczyła postać, która wyglądała jak Matka Boska, ale gdy się jej przyjrzała z bliska, okazało się, że był to wysoki, biały nie-

dźwiedz. Ludzie doświadczeni w dziedzinie transu, tacy jak szamani, uzdrowiciele, kapłani czy jakkolwiek by ich nie nazwać, zgadzają się, że poprzez rytuał religijny kontaktujemy się z Odmianą Rzeczywistością, światem „gdzieś tam”, bliźniaczym bratem zwyczajnego, świeckiego świata. Jest to święta rzeczywistość, którą zamieszkuje duchy. W istocie doświadczenie kontaktu z tą częścią rzeczywistości stanowi dla mnie esencję religii.

Po wielu eksperymentach z pozycjami, prowadzonych przez grupę z Instytutu Cuyamungue, odkryliśmy, że aby zapoczątkować stan transu, pozycja musi być wykonana dokładnie tak, jak prezentuje ją „model” – czyli dzieło sztuki. Jeśli jesteśmy niedbali lub nawet jeśli podczas transu zmienimy jakąś cechę pozycji – opuścimy rękę lub przesuniemy nogę – doświadczenie znika, podobnie jak obraz znika z ekranu telewizora, gdy zabraknie elektryczności.

Latem 1994 roku w Instytucie Cuyamungue wykonywaliśmy pozycję Jaskinię Lascaux, która prowadzi do Świata Górnego. Podczas transu dotarli tam wszyscy, poza jedną młodą kobietą, która, zamiast wznieść się do świata tęczy, dostała jedynie przykrego bólu brzucha. Okazało się, że nie zauważyliśmy, że gdy się położyła na desce, pochylonej pod wymaganym kątem trzydziestu siedmiu stopni, odwróciła lewą rękę w odwrotną stronę.

To doświadczenie i inne temu podobne podkreślają fakt, że złożone formy pozycji rytualnych nie są jakimś dziwactwem, czymś, z czym możemy się dowolnie bawić. Dokładne formy tych pozycji były częścią ludzkich rytuałów religijnych od niepamiętnych czasów. Fascynujące jest spostrzeżenie, że rytualne pozycje ciała dzielą niezmiennie cechy innych rytuałów religijnych. Każdy rytuał, czy jest nim taniec, pieśń, gra, opętanie, egzorcyzm czy uzdrawianie, musi być wykonany dokładnie, jak jest to zalecane, w innym wypadku duchy nie zareagują. Innymi słowy, stosowanie rytualnych pozycji ciała jako czegoś, co charakteryzuje kulturę, jest częścią wiekowej, pradawnej rodziny wielorakich wzorców ludzkich zachowań.

Oczywiście, nie mamy żadnej informacji na temat tego, jak powstawały pozycje. Czy są wynalazkiem ludzi? Wątpię w to. Weźmy

pod uwagę fakt, że niektóre z nich, jak na przykład Duch Niedźwie-
dzia, powstały niemal jednocześnie w różnych miejscach na całym
świecie od szóstego do piątego tysiąclecia przed naszą erą. Był to
czas, gdy nie istniała absolutnie żadna ze współczesnych metod
komunikacji. Mitologia sugeruje jednak inną metodę propagacji:
duchy odwiedzały ludzi lub, w niektórych przypadkach, wręcz ich
„porywały”, by przekazać im niektóre ważne rytuały, których po-
trzebowała ludzkość.

W subtelny sposób właśnie tak rozpoczął się nasz rytuał Transowe-
go Tańca Masek. Na początku lat osiemdziesiątych XX w. jeden
z moich austriackich przyjaciół wpadł na pomysł, że powinniśmy
używać doświadczeń transowych z pozycjami w celu „celebracji”.
Nikt z nas nie miał pojęcia, jak to zrobić. Myśleliśmy nawet, że być
może moglibyśmy powtórzyć jakiś rytuał plemienny. Dla kogoś,
kto jest antropologiem, tak jak ja, pomysł ten wydał się jednak
niedorzeczny. Rdzenne rytuały są nie tylko niezbywalną własno-
ścią poszczególnych grup, ale są także głęboko zakorzenione w kon-
kretnej kulturze i języku, w związku z czym powielanie ich jest
ewidentnie niemożliwe. W końcu zwróciłam się po radę do du-
chów. Odbyliśmy podróż do Świata Dolnego, aby się tam spotkać
z duchem zwierzęcia, który chciałby być reprezentowany przez
maskę i wykonaliśmy pozycję wróżebną, aby dostać wskazówki
na temat zagadnień i szczegółów tańca. Strategia okazała się wy-
bitnie pomyslna. W wyniku tego doświadczenia, za każdym ra-
zem, gdy wykonujemy Transowy Taniec Masek, postępujemy
właśnie w ten sposób.

Kiedy po raz pierwszy odkryłam rytualne pozycje ciała, więk-
szość z nich pochodziła z kilku odizolowanych społeczeństw i odk-
ryć archeologicznych. Nie miałam pojęcia, że mamy do czynienia
ze zjawiskiem światowym. W istocie zareagowałam zniecierpliwie-
niem, gdy przyjaciele zaczęli zwracać moją uwagę na to, że przykła-
dy naszych pozycji znajdowały się w muzeach i pochodziły z różnych
miejsc na świecie. W końcu, przytłoczona ilością materiału, musia-
łam przyznać, że mieli rację i zaczęłam odkrywać, że w tym, do tej

pory ukrytym, skarbie krył się pewien porządek. Artyści, którzy stworzyli te wspaniałe dzieła sztuki, pochodzili z dwóch rodzajów społeczeństw: łowieckich lub ogrodniczych – to znaczy społeczeństw uprawiających ogrody przydomowe oraz tych zaangażowanych w polowanie i rybołówstwo. Inne typy społeczeństw rozwiniętych przez ludzi w ciągu długiej historii naszego gatunku – nomadyczne z gospodarką pastwiskową, rolnicze i miejskie – nie były reprezentowane. Ludy nomadyczne i rolnicze, oczywiście, także stosują pewne pozycje ciała podczas religijnych rytuałów, ale są one symboliczne i nie wywołują doświadczenia wejścia w Odmianą Rzeczywistość, odbieranego przez jeden lub przez wszystkie zmysły.

Z wyżej wymienionych stylów życia jedynie miejski nie rozwinął własnych rytuałów religijnych. Na przestrzeni lat miasta miały tendencje przejmowania czy zachowywania religii rejonów słabo rozwiniętych, dzięki czemu dzisiaj istnieją ogrodnicze miasta takie jak Tokio, muzułmańskie miasta jak Teheran i ogromna liczba miast rolniczych na każdym kontynencie. Miasta jednak mają tendencję do osłabiania tradycyjnych wierzeń; szczególnie uprzemysłowiony Zachód zredukował religie do intelektualnego, filozoficznego i psychologicznego ćwiczenia. Mieszkańcy miast są zwykle pozbawieni ekstazy i często sięgają po środki zastępcze takie jak narkotyki, aby usatysfakcjonować genetycznie zakotwiczone w nas potrzeby. Praktyka rytualnych pozycji ciała oferuje rozwiązanie tego dylematu. Uczestnikom warsztatu przedstawia się skuteczne sposoby, gdzie za pomocą pozycji ciała są oni w stanie wywołać religijny trans i stworzyć głębokie doświadczenie.

Podręcznik ekstatycznych pozycji ciała daje wskazówki, jak wykonywać poszczególne pozycje indywidualnie lub w grupie. Oczywiście, doświadczenia grupowe są znacznie przyjemniejsze, ale wielu z nas po prostu nie ma wspólnoty, w której można by było przeprowadzić sesje pozycji ciała. W rzeczywistości nie tylko jesteśmy pozbawieni ekstazy, ale także pozbawieni wspólnoty. Nasze wspólnoty są tragicznie krótkotrwałe. Nawet tradycyjne rodziny, w miarę jak dorastają dzieci, mają tendencję do rozluźniania więzów. Dodatko-

wo, zmieniają się miejsca pracy, a sąsiedztwa są niszczone przez rozbudowę. Jednak kiedy pracujemy z pozycjami ciała, duchy zaczynają wkraczać w nasze życie i w subtelny oraz bardzo satysfakcjonujący sposób wypełniają próżnię. Chociaż nie możemy mieć stabilnych i długotrwałych wspólnot w zwykłej rzeczywistości, możemy się zjednoczyć w Rzeczywistości Odmiennej. Pamiętam, jak pewna kobieta, podczas jednego z moich warsztatów, martwiła się, co by się wydarzyło, gdyby pomimo przyjaźni z Duchem Niedźwiedzia, zainteresowała się także Duchem Orła. Czy duchy byłyby o sobie zazdrosne? Kiedy zwróciłam jej uwagę, że Duch Niedźwiedzia jest dobrotliwym dziadkiem, jej twarz się rozchmurzyła.

– Ach – wykrzyknęła – więc mógłby zostać moim dziadkiem, a orzeł moim starszym bratem, a wąż, którego właśnie ujrzałam, jedną z moich sióstr...

Wkrótce potem, w trakcie różnych doświadczeń transowych, szczęśliwie zebrała całą wielopokoleniową rodzinę.

Mając to wszystko na uwadze, pozwól mi życzyć ci wielu szczęśliwych przygód na Ścieżce Duchów.

*Dr Felicitas D. Goodman**

SANTA FE, NEW MEXICO

JESIEŃ 1994

* Dr Felicitas Goodman była znaną na całym świecie antropolożką, która przez wiele lat wykładała na Uniwersytecie Denison w Granville, Ohio. Jest ona autorką książki pt. *Where the Spirits Ride the Wind: Spirit Journeys and Ecstatic Experiences* oraz ośmiu innych pozycji i licznych artykułów, publikowanych w magazynach i czasopismach naukowych. Do śmierci w 2005 roku mieszkała w Columbus w stanie Ohio, a lata spędzała w Instytucie Cuyamungue w pobliżu Santa Fe w Nowym Meksyku.

WSTĘP



To jest historia wielkiego odkrycia niosącego nadzieję tym, którzy żyją w postindustrialnym świecie i starają się odnaleźć własne korzenie oraz drogę powrotną do domu, wierząc, że uda im się znaleźć sposób na uzdrowienie siebie i planety, nim będzie zbyt późno.

Podróż się rozpoczyna, jak to zwykle bywa, historią osobistą, gdyż wszystkie odkrycia, wielkie i małe, są ujawniane poprzez żywoty zwykłych ludzi, z których niektórzy mają dar na miarę geniusza, podczas gdy zadanie innych polega na znalezieniu się w odpowiednim miejscu w odpowiednim czasie. Moja część tej historii rozpoczęła się jesienią 1976 roku, kiedy to po raz pierwszy zaczęłam spisywać moje sny. Zanotowałam w dzienniku sen, w którym jechałam rowerem do domu kobiety, mającej „mnie uczyć o tajemnicach”. Pełna oczekiwaniami dojechałam do białego domu, otoczonego białym płotem. Dom wymagał remontu i był rozczarowująco mały. Oczekiwałam czegoś bardziej okazałego, biorąc pod uwagę ogrom przedsięwzięcia, jakiego się podjęłam. Kiedy podeszłam do drzwi, niska, siwowłosa kobieta o przesywających wzroku, zaprosiła mnie do środka. Kobieta była serdeczna i uprzejma, ale nie chciała mnie nauczać. Zamiast tego, jak napisałam w dzienniku, „zaadaptowała mnie do swojej drogi życia”.

W dzienniku nie ma więcej komentarzy na temat snu. Jeśli urodziłabym się w kulturze, szanującej wizje z Czasu Snu, zapewne zwróciłabym się do starszyny o pomoc w jego interpretacji. Byłam jednak młodą terapeutką z Ohio, studiującą metafizykę u nauczyciela w Anglii. Dopiero rozpoczęłam praktykę odkrywania znaczenia snów i choć wierzyłam, że sny mogą przynieść wiadomości z podświadomości i ze świata duchów, nie miałam doświadczenia w ich interpretacji. Nie mogłam nawet przypuszczać, że minie kolejnych osiem lat, zanim rzeczywiście spotkam siwowłosą kobietę z białego domku, ani nie mogłam sobie wyobrazić świata, jaki się przede mną otworzy. Kobieta miała na imię Felicitas Goodman, a spotkałam ją dzięki przyjaciółce Anicie, która zadzwoniła do mnie pewnego zimowego popołudnia na początku 1984 roku, mówiąc, że była na obiedzie z jedną z jej byłych studentek jogi: „Jest Węgierką, antropolożką i gra na skrzypcach”. Po tej rekomendacji przyjąłam zaproszenie Anity do wzięcia udziału w warsztacie, który dr Goodman miała poprowadzić u siebie w domu tydzień później. Tego dnia mój samochód był u mechanika, więc pojechałam autobusem i poszłam szukać adresu dr Goodman. Dzięki temu, że szłam, miałam czas, aby zauważyć, że jej dom był pomalowany na biało, a wokół niego był biały płot. Kiedy przeszłam przez bramę i wchodziłam po schodach, dr Goodman, niska, siwowłosa, ponadsiedemdziesięcioletnia kobieta, stanęła w drzwiach. Chciałabym móc powiedzieć, że od razu rozpoznałam ją jako postać ze snu, ale tak się nie stało. Wiedziałam jedynie, że jej spokojne, szarobrazowe oczy patrzyły w głąb mnie, a kiedy rozpoczął się warsztat i opowiedziała swoją historię, poczułam, że jakiś ogromny kawałek układanki znalazł swoje miejsce gdzieś głęboko we mnie.

Później się dowiedziałam, że w momencie, gdy jesienią 1976 roku po raz pierwszy śniłam o dr Goodman, dokonała ona odkrycia, które jest zarówno istotą tej książki, jak i fundamentem sposobu życia, do którego ja oraz wielu innych ludzi zostało zaadaptowanych. Jest to wspaniała, a jednocześnie prosta ścieżka, tak jak mały, biały domek, który ujrzałam we śnie.

Studenci dr Goodman, którzy praktykują „odkryte” przez nią pozycje ciała, pragną okazać szacunek dla świętych praktyk rdzennych ludów całego świata. Dzieląc się wiedzą o rytualnych pozycjach ciała, nie sugerują, że przynależą one do duchowych praktyk jakiejś konkretnej grupy. Szczegółowe przygotowania i rytuały związane z użyciem danej pozycji pozostaną prywatną wiedzą rdzennych ludów. Jednak same pozycje nie są sekretem. Rdzenne dzieła sztuki, ukazujące rytualne pozycje ciała, zawsze były obecne na ścianach jaskiń, ceramice i słupach totemicznych. Ludzie uczą się na nowo ich użycia, czcząc to, co zagubiono i odnaleziono ponownie.



ODKRYCIE



Osoby pełniące funkcje związane z religią – uzdrowiciele, szamani, kapłani i kapłanki – od tysięcy lat przekazują powierzoną im świętą wiedzę. Wśród tych nauk znajdują się specjalistyczne praktyki otwierające drzwi do rzeczywistości istniejącej obok zwykłego świata. Ta Odmienna Rzeczywistość nosi wiele nazw. Ludzie poszukujący duchowości wielokrotnie starali się ją określić. Osoby pełniące funkcje związane z religią zachowali wiedzę o tym innym świecie. Znają też metody pozwalające zmienić świadomość w sposób umożliwiający prześlizgnięcie się przez szczelinę pomiędzy światami. Ludzie ci wiedzą, że Odmienna Rzeczywistość jest stałym źródłem mądrości i energii podtrzymującej życie oraz że życie w harmonii ze światem duchów i wizyty w nim są niezbędne.

Wiedzę o praktykach duchowych czerpiemy z referatów antropologów i etnografów, którzy spisali zasłyszane historie lub swoje wrażenia z uczestnictwa w ceremoniach. Niektórzy badacze zostali zaakceptowani jako adepci i praktykanci przez konkretnego nauczyciela, grupę czy społeczeństwo. Jakieś piętnaście lat temu (*w oryginalnej wersji książkę wydano w 1995 roku – przyp. tłum.) dr Goodman natknęła się na praktykę, która okazała się istotnym elementem wielu tradycji, istniejących na całym świecie od najodleglejszych czasów. Nam, ludziom, żyjącym w postindustrialnej rzeczywistości, to du-

chowe narzędzie pozwala bezpiecznie wejść w Odmienną Rzeczywistość, znaną od tysięcy lat uzdrowicielom wszystkich tradycji.

Docenienie wyjątkowej historii dr Goodman wymaga poznania jej samej. Dr Goodman urodziła się w węgierskiej części Rumunii, a wykształcenie zdobyła w Niemczech, gdzie uzyskała kwalifikacje nauczycielki i tłumacza naukowego. Wyszła za mąż za amerykańskiego profesora, z którym miała czworo dzieci. Wraz z rodziną przeprowadziła się z Niemiec do USA, gdzie mąż uczył niemieckiego na Uniwersytecie Ohio, a ona pracowała jako tłumaczka. Jednak dopiero w 1965 roku, w wieku pięćdziesięciu jeden lat, zdecydowała się urzeczywistnić tęsknoty umysłu i serca. Praca tłumacza naukowego pozwoliła jej na biegłe władanie wieloma językami, więc kiedy postanowiła wrócić na uniwersytet, zdobycie tytułu magistra lingwistyki wydało się jej najlepszym rozwiązaniem. Chociaż lingwistyka była wyzwaniem intelektualnym, nie spełniała głębszego pragnienia, które zmusiło dr Goodman do takiej zmiany stylu życia. Nieoczekiwanie dr Goodman odnalazła tę satysfakcję w nieobowiązkowych zajęciach z antropologii, „Religia w rdzennych społeczeństwach”, których nauczała dr Erika Bourguignon. Właśnie tutaj dr Goodman rozpoznała swoją naukową ścieżkę, której oddała serce.

Dzięki biegłej znajomości wielu języków, dr Goodman zatrudniono jako asystentkę dr Bourguignon. Tłumaczyła materiały do badań sponsorowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego nad zachowaniem podczas doświadczeń religijnych. Celem tych badań była systematyczna ocena religijnego transu w czterystu osiemdziesięciu sześciu małych społecznościach, by ustalić, czy zachowania uważane za psychotyczne, według standardów zachodniego społeczeństwa – miejskiego i industrialnego – są także uważane za nienormalne w innym kontekście kulturowym. Wyniki badań wyraźnie wskazywały, że takie zachowania jak wizje, słyszenie głosów i kontaktowanie się ze zmarłymi, traktowane jako psychotyczne we współczesnej psychiatrii, są nie tylko uważane za normalne, ale także usankcjonowane jako praktyki religijne w dziewięćdziesięciu sześciu procentach małych społeczności. W tych spo-

łeczeństwach Odmienna Rzeczywistość, to znaczy doświadczanie rzeczy i wydarzeń niedostrzeganych przez innych ludzi w tym samym miejscu i czasie, jest powszechnie akceptowana. Co więcej, to właśnie ci, którzy nie potrafią zmienić świadomości, by postrzegać Odmienną Rzeczywistość, są traktowani jako jednostki upośledzone psychicznie.

Doświadczenie osoby w odmiennym, religijnym stanie świadomości, to znaczy postrzeganie Odmiennej Rzeczywistości, różni się od doświadczenia osoby z zaburzeniami psychicznymi. Trans religijny cechuje z góry ustalony początek i koniec doświadczenia, a uczestnik powraca do normalnego stanu świadomości z nienaruszonym, samoświadomym ego. Nie jest ważne, jak trudna była podróż do świata duchów, człowiek wraca z niej z poczuciem odnowienia i z jakimś przekazem albo darem dla plemienia lub społeczności. Psychoza natomiast jest nieoczekiwana i niechciana, jest szaleństwem, które dezorientuje i nie ma znaczenia dla zwykłej rzeczywistości. Możliwość rozpoczęcia i zakończenia odmiennego stanu świadomości na zawołanie oraz poczucie znaczenia i spełnienia, jakie towarzyszą doświadczeniu, to kryteria, jakich się używa w celu odróżnienia szaleństwa od duchowej ekstazy.

Można by było pomyśleć, że to przypadek sprawił, iż dr Goodman rozpoczęła współpracę przy naukowym projekcie dr Bourguignon, którego wynik dał podwaliny jej dalszej pracy. Pojawiło się jednak o wiele więcej przypadków lub szczęśliwych trafów, które poprowadziły ją do tego najważniejszego odkrycia, stanowiącego sedno tej książki. Dr Goodman zrozumiała, że jej prawdziwą pasją nie jest lingwistyka, ale studia nad antropologią religijną i psychologiczną. Podczas studiów doktoranckich dr Goodman dostała kolekcję taśm magnetofonowych, zebranych podczas badań terenowych przez studentów i kolegów dr Bourguignon. Zbiór nagrań pochodził z całego świata i przedstawiał fenomen zwany „glosolalią”, szerzej znany jako „dar języków”. Używając wiedzy z zakresu lingwistyki, dr Goodman postanowiła zbadać, czy glosolalia stosuje się do zasad języka w zakresie struktury i słownictwa. Jej wnioski, że glosol-

lalia nie jest językiem w sensie formalnym, a raczej wokalizacją, jaka towarzyszy zmianom fizjologicznym wywołanym przez konkretny stan świadomości, zwany transem religijnym, zostały opublikowane w małym zeszycie, który nadal jest jednym z najlepszych źródeł w tej dziedzinie. Odmienny stan świadomości, zwany także stanem ekstazy transu, można uzyskać za pomocą specjalnych warunków i rytmicznej stymulacji systemu nerwowego.

Dr Goodman prowadziła badania terenowe w małych, charyzmatycznych, apostołskich kościołach na Jukatanie, gdzie obserwowała techniki wchodzenia w religijny odmienny stan, jakiego pastorzy uczyli kongregację. Członek zgromadzenia potrzebował ekstazy transu w celu uzyskania łaski Ducha Świętego; był to wymóg zbawienia. Pastorzy byli ekspertami w przeprowadzaniu ludzi przez etapy wiodące do osiągnięcia stanu transu, choć większość z nich na sugestię, że uczą ludzi wchodzenia w trans, prawdopodobnie by się wściekła. W tych fundamentalnych kościołach wizyty Ducha Świętego nie nazywano mianem ekstazy transu. Pastorzy znali jednak subtelne, acz oczywiste sposoby wprowadzania swojej kongregacji w ten szczególny stan, w którym mogli oni otrzymać Ducha Świętego i osiąść dar języków.

Po powrocie na stanowisko profesora na Uniwersytecie Denison w Ohio dr Goodman zaczęła używać tych samych technik zmiany stanu świadomości i uzyskiwania transu, ucząc tego swoich studentów, którzy zgłaszali się na ochotników. Miało to miejsce na początku lat siedemdziesiątych, a studentom odmienne stany świadomości nie były czymś obcym. Znali je z eksperymentów z halucynogenami, medytacją i innymi duchowymi praktykami, wywodzącymi się z religii Wschodu. Chcieli się uczyć i przez kilka kolejnych lat dr Goodman używała metod, których się nauczyła w kościołach apostołskich, do wprowadzania studentów w stan religijnego transu.

Niektóre warunki niezbędne do osiągnięcia transu były tak oczywiste, że mniej wnikliwy obserwator mógłby ich nawet nie zauważyć. Na przykład, dr Goodman zauważyła, że uczestnicy muszą przebywać w intymnej przestrzeni, odseparowanej od świata ze-

wnętrznego. W tym celu w małej sali na uniwersytecie dr Goodman stworzyła replikę kościoła z wioski na Jukatanie, w którym wcześniej prowadziła badania. W sali panował spokój, dzięki czemu nic nie zakłócało transu. Ponadto dr Goodman wiedziała, że uczestnicy powinni przystąpić do doświadczenia, oczekując niezwykłego stanu świadomości. Musieli mieć oni świadomość, że to, czego mieli doświadczyć, nie było szaleństwem, ale czymś naturalnym, przyjemnym, czymś, na co się czeka z otwarcie i radością.

Innym warunkiem, jaki należało spełnić, aby osiągnąć stan transu, było zastosowanie techniki wspomagającej koncentrację umysłu. Technika ta miała pomóc odwrócić ich uwagę od sali, w której się znajdowali, i od wydarzeń codziennego życia. W kościołach na Jukatanie ministranci namawiali wiernych do wspólnego śpiewania hymnów i pozostawienia za sobą codzienności. Na początku dr Goodman przeoczyła ten warunek osiągania transu w pracy ze studentami z Denison. Dopiero w późniejszych badaniach wprowadziła proste ćwiczenie oddechowe, zainspirowane technikami medytacyjnymi, zalecając liczenie oddechów. Nie prosiła studentów, aby używali oddechów z hatha jogi czy oddechów przeponowych, ale chciała, aby zauważali powietrze wdychane nosem, a następnie łagodnie je wydychali.

Każdy cykl wdech-wydech liczono jako jeden oddech. Piętnaście takich oddechów zajmowało około pięciu minut i jeśli w ciągu tych pięciu minut uczestnicy sprowadzali myśli do oddechu i podążali za powietrzem wchodzącym i wychodzącym przez ich nozdrza, ich ciała się uspokajały, a umysły były gotowe do koncentracji. Technika ta przypominała medytację, ale się okazało, że praktykanci Zen mieli trudności z otwarciem się na trans, gdyż z przyzwyczajenia ustawicznie opróżniali umysł. Zadaniem ćwiczenia oddechowego jest jedynie koncentracja; w transie umysł staje się odbiornikiem doznań z Odmiennej Rzeczywistości i nie powinien być „czysty”.

Końcowym komponentem osiągnięcia transu był jakiś rodzaj rytmicznej stymulacji układu nerwowego. W kościele jukatańskim hipnotyczny efekt miały rytmiczne i powtarzalne śpiewy oraz klaskanie.

Na uniwersytecie Denison dr Goodman wprowadziła użycie grzechotki z tykwy, powszechnie robionej przez Indian Pueblo* z południowo-zachodniej Ameryki. Tego typu grzechotki powstają z wysuszonej, wydrążonej tykwy, częściowo wypełnionej małutkimi kamykami, wyniesionymi przez mrówki spod powierzchni ziemi. Tradycyjnie takie kamienie uważano za czyste, nieskażone ludzką działalnością. Przy potrząsaniu grzechotki kamienie wydają wyraźny, charakterystyczny dźwięk.

Dr Goodman ustaliła, że cykl grzechotania, przy użyciu stałego rytmu dwustu dziesięciu uderzeń na minutę, powinien trwać piętnaście minut. Podczas wczesnych eksperymentów dr Goodman odnotowała, że kiedy grzechotanie trwało dziesięć minut lub kiedy było dłuższe niż piętnaście minut, ludzie mieli poczucie niedokończenia, byli wyczerpani albo mówili o pustym okresie pod koniec praktyki. Piętnaście minut stało się standardem. Dźwięk grzechotki służył jako sygnał, że nadszedł czas, aby się przenieść w odmienny sposób postrzegania rzeczywistości. Bębnienie lub inne podobne dźwięki mogą mieć zbliżony efekt.

Eksperymenty ze studentami z Denison były interesujące, ale nie przyniosły oczekiwanych rezultatów. Większość uczestników była w stanie osiągnąć jakiś odmienny stan, ale dr Goodman nie odnotowała żadnej spójności w ich doświadczeniach i wywnioskowała, że być może religijny, ekstatyczny trans wymagał dogmatu, spójnego światopoglądu, który nadawałby kształt doświadczeniu. Z całą pewnością studenci mieli wewnętrzne doznania wizualne i dźwiękowe oraz odczuwali zmiany w ciele, ale nie było wspólnej mitologii, która połączyłaby ich doświadczenia. Zdawało się, że błądzą bez celu w tym odmiennym stanie świadomości. Ich doświadczenia nie różniły się niczym od przypadkowych podróży z halucynogenami i dr Goodman, z poczuciem niespełnienia, zaprzestała badań.

* Pueblo – grupa plemion indiańskich Arizony i Nowego Meksyku; wchodzi w skład południowo-zachodniego kręgu kulturowego Indian północnoamerykańskich. Ich nazwa wywodzi się z języka hiszpańskiego, w którym oznacza wioskę. (przyp. red.)

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

EKSTATYCZNE POZYCJE CIAŁA

na

www.CzaryMary.pl

www.TaniaKsiazka.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



www.illuminatio.pl