# Ścieżka Północy: ucieleśnienie, suwerenność i powrót do siebie w systemie Tahverlee Anglen


**AUTOR**

Fundacja Dobre Państwo



## STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje Ścieżkę Północy w systemie Tahverlee Anglen jako proces ucieleśnienia i powrotu do autentycznej tożsamości. Autor przedstawia Północ nie jako kierunek, lecz symboliczne zejście ku temu, co cielesne i prawdziwe, opisując drogę rozwoju jako spiralę odrzucania zbędnych masek. Tekst łączy ezoterykę z antropologią doświadczenia i nauką o intercepcji, wskazując na ciało jako „święte naczynie" i świadka procesów poznawczych. Kluczowym elementem jest koncepcja suwerenności uwagi oraz „Wielkiego C" (Choice) – przestrzeni wyboru między narodzinami a śmiercią. W świecie zdominowanym przez cyfrowe algorytmy, system Anglen proponuje odzyskanie sprawczości poprzez reintegrację sygnałów somatycznych i świadome zarządzanie własną uwagą.

The article analyzes the Path of the North in the Tahverlee Anglen system as a process of embodiment and return to authentic identity. The author presents the North not as a direction, but as a symbolic descent toward that which is corporeal and true, describing the path of development as a spiral of shedding unnecessary masks. The text blends esotericism with the anthropology of experience and the science of interoception, pointing to the body as a 'sacred vessel' and a witness to cognitive processes. A key element is the concept of attentional sovereignty and the 'Great C' (Choice)—the space of choice between birth and death. In a world dominated by digital algorithms, Anglen's system proposes reclaiming agency through the reintegration of somatic signals and the conscious management of one's own attention.


Artykuł analizuje system Tahverlee Anglen opisany w „Sacred Magic of the North", traktując go nie jako katalog magicznych wierzeń, lecz jako propozycję odzyskiwania

podmiotowości poprzez ucieleśnienie. Autor stawia tezę, że droga do samopoznania prowadzi przez „zejście” ku ciału i naturze (Północ), co pozwala jednostce wyrwać się z cyfrowego rozproszenia i kultur produktywności. Kluczowym elementem tej drogi jest uznanie ciała za „święte naczynie” oraz praktyka świadomego wyboru (Wielkie C) między bodźcem a reakcją. Tekst konfrontuje te intuicje z danymi neuronauki, psychologii i etyki, ostrzegając przed naiwnym ezoteryzmem i redukcjonizmem naukowym. Ostatecznie autor proponuje syntezę systemu Anglen z polską filozofią czynu (m.in. Cieszkowskiego), argumentując, że uziemienie i wewnętrzna integracja są niezbędne, by uniknąć ślepego heroizmu, jednak dopiero przełożenie tej wewnętrznej pracy na odpowiedzialny czyn wobec wspólnoty nadaje procesowi samorealizacji pełną wartość etyczną.

**SŁOWA KLUCZOWE**

Ścieżka Północy | Tahverlee Anglen | ucieleśnienie | suwerenność uwagi | interocepcja | ciało-wahadło (Body Pendulum) | Wielkie C (Choice) | Święte Naczynie | filozofia czynu | Zima Duszy | pamięć somatyczna | rytuał a zaklęcie | antropologia doświadczenia | synteza ucieleśnienia i etyki

# Północ jako droga ucieleśnienia i powrotu do siebie

Północna wiedza ezoteryczna. Ciało, Ziemia i odzyskiwanie siebie na Ścieżce Północy

Północ nie jest kierunkiem. Jest zejściem. Północ zaczyna się tam, gdzie człowiek przestaje uciekać. Nie chodzi tu jeszcze o magię; nie potrzeba świecy, kamienia, talii kart ani zaklęcia. Pierwszy akt jest znacznie trudniejszy, ponieważ nie można go kupić, odziedziczyć ani odegrać przed publicznością. Wymaga on zatrzymania ruchu, którym współczesny człowiek przez większą część życia oddala się od samego siebie. W systemie Tahverlee Anglen Północ jest czymś więcej niż stroną świata.

To symboliczny kierunek zejścia ku temu, co ciężkie, cielesne, zakopane, niewygodne i prawdziwe. Jest Ziemią pojmowaną nie jako krajobraz, lecz jako zasada. Ta droga jest ujmowana jako Wielkie Dzieło – proces alchemicznej transformacji, w której człowiek nie zdobywa nowej tożsamości, lecz odsłania tę najbardziej własną. Ruch ten nie przebiega po linii prostej; jest spiralą odrzucania tego,

co zbędne, przypominania sobie utraconej mocy i odzyskiwania fragmentów siebie pozostawionych w kolejnych doświadczeniach życia.

To pierwsza istotna osobliwość tej doktryny: postęp nie oznacza nieustannego marszu naprzód. Człowiek może wracać do tego samego lęku, konfliktu czy straty i nie znajdować się przez to w tym samym miejscu. Spirala dopuszcza powrót bez kapitulacji. To, co psychologia opisałaby jako ponowne przetwarzanie doświadczenia, Anglen umieszcza w rytmie natury: śmierci, spoczynku, kiełkowania i wzrostu. Nie każdy powrót jest cofaniem się. Czasem trzeba obejść własną ranę kilka razy, zanim zobaczy się jej środek.

Ezoteryka Północy przestaje być tu wyłącznie dekoracją metafizyczną, a zaczyna przypominać antropologię doświadczenia. Człowiek w ujęciu Anglen nie jest czystym rozumem noszonym przypadkowo przez organizm, lecz istotą ucieleśnioną. Przeżywa świat poprzez oddech, napięcie mięśni, głód, zmęczenie, podniecenie, ból, ciepło, rytm serca czy odruch cofnięcia ręki i niewytłumaczalne czasem wrażenie, że coś jest bezpieczne albo groźne. Nauki o poznaniu coraz poważniej traktują ten obieg informacji między ciałem a mózgiem. Interocepcja – odbieranie i integrowanie sygnałów dotyczących wewnętrznego stanu organizmu – jest we współczesnych badaniach wiązana z emocjami, regulacją zachowania oraz poczuciem własnego "ja".

Pojawia się jednak granica, której artykuł naukowy nie powinien zasypywać kadzidłem. Fakt, że ciało informuje mózg, nie oznacza, iż jest ono nieomylną wyrocznią. Sygnał somatyczny może być istotny, lecz jego interpretacja bywa zniekształcona przez lęk, wcześniejsze doświadczenia, oczekiwania i kontekst. Metaanalizy badań nad interocepcją wskazują właśnie na tę dwuznaczność: intensywne zwracanie uwagi na sygnały ciała może współistnieć zarówno z lepszym samorozpoznaniem, jak i z nasilonym lękiem czy negatywnym odczytywaniem doznań.

Dlatego praktykę określaną przez Anglen jako "ciało-wahadło" warto rozpatrywać na dwóch poziomach. W obrębie systemu jest ona narzędziem dywinacji, próbą uzyskiwania odpowiedzi poprzez mikroruchy i cielesne odczucia. Z perspektywy empirycznej można ją interpretować ostrożniej: jako trening uważności na reakcje somatyczne. Nauka nie potwierdza, że taki mechanizm zapewnia dostęp do obiektywnej prawdy niedostępnej rozumowi, lecz wskazuje na coś mniej widowiskowego, a być może ważniejszego: człowiek nie myśli wyłącznie mózgiem rozumianym jako odizolowany komputer. Jego procesy emocjonalne i poznawcze pozostają splecione ze stanem całego organizmu. Ciało może być świadkiem, lecz nie należy automatycznie mianować świadka sędzią.

Taka korekta nie niszczy koncepcji Anglen; przeciwnie, chroni jej najciekawszą część przed łatwą kompromitacją. Ciało zostaje tu nazwane świętym naczyniem. Odłączenie od somatyki oznacza

utratę części sprawczości, a magia ma zaczynać się "w szpiku kości i rytmie oddechu". Można odrzucić literalne pojęcie energii magicznej, zachowując jednak zasadnicze pytanie tej metafory: ile własnego życia człowiek potrafi przeżyć, jeśli nie rozpoznaje już sygnałów własnego organizmu? Nowoczesność nauczyła nas niezwykłej sztuki przenoszenia uwagi poza siebie. Zegarek mówi nam, czy spaliśmy wystarczająco długo, a aplikacja podpowiada, ile wykonaliśmy kroków.

## Suwerenność uwagi jako przestrzeń między bodźcem a reakcją

Algorytm wybiera wiadomość, która ma nas oburzyć, obraz, który ma nas pobudzić i produkt, którego rzekomo potrzebowaliśmy przed chwilą. Cyfrowa infrastruktura nie musi mieć złej intencji, by osiągnąć efekt dawniej zarezerwowany dla magii: wpływać na ludzką uwagę bez angażowania refleksyjnej decyzji.

W tym świetle jedno z kluczowych twierdzeń Ścieżki Północy nabiera zaskakującej aktualności. Między narodzinami a śmiercią Anglen umieszcza „Wielkie C" – Choice, wybór. W jej metaforze B oznacza Birth, D oznacza Death, a pomiędzy nimi rozciąga się przestrzeń ludzkiej decyzji. Wybór jest tu rodzajem supermocy – nie dlatego, że unieważnia determinizm biologii, historii czy warunków społecznych, lecz ponieważ wprowadza możliwość odpowiedzi między bodziec a reakcję. To przesunięcie jest kluczowe. Magia zostaje przeniesiona z widowiskowego zmieniania świata ku mniej efektownej zdolności wpływania na sposób własnego uczestnictwa w nim. Nie wszystko możesz wybrać, ale to nie znaczy, że niczego nie wybierasz. Tak rozumiana suwerenność nie jest liberalną fantazją o jednostce całkowicie niezależnej od okoliczności.

Człowiek rodzi się w określonym ciele, języku, rodzinie i czasie historycznym. Dziedziczy zasoby i deficyty, których nie zamawiał. Podlega przypadkowi. Choruje, traci, starzeje się, bywa krzywdzony. Północ nie obiecuje uczynienia go wszechmocnym; proponuje coś subtelniejszego: nawet gdy nie wybieramy zdarzenia, pozostaje pytanie, co uczynimy z jego obecnością w naszym życiu.

Ziemia zostaje tu ustanowiona pierwszym żywiołem. Oficjalna charakterystyka książki Anglen przedstawia ten tom jako fundament cyklu prowadzącego przez relację ciała, ziemi, rytuału i naturalnych przemian. Ziemia nie przyspiesza tylko dlatego, że człowiek kupił kalendarz produktywności. Ziarno nie negocjuje z kwartałem finansowym. Las nie przeprasza za listopad. Tymczasem organizm człowieka w kulturze późnej nowoczesności ma funkcjonować jak urządzenie: być stale dostępnym, mierzalnym i gotowym do kolejnego zadania. Ścieżka Północy odpowiada na tę presję niemal prowokacyjnie: spowolnienie nie zawsze jest awarią. To twierdzenie

łatwo zbanalizować, sprowadzając je do estetyki koca i kubka herbaty, jednak u Anglen jest ono częścią poważniejszej konstrukcji.

Północ symbolizuje zimę, a zima nie jest przyjemną przerwą między okresami produktywności. Jest koniecznym stadium rozkładu form, które przestały służyć życiu. „Zima Duszy" ma umożliwić doświadczenie pustki, żałoby i bezruchu bez natychmiastowego zagłuszania ich nowym projektem.

## Rytuał jako narzędzie psychologicznej reorganizacji uwagi

W tym miejscu pojawia się interesujące echo nauk empirycznych. Kontakt z naturą jest przedmiotem rozległych badań nad dobrostanem i zdrowiem psychicznym. Choć wyniki nie pozwalają traktować spaceru w lesie jako uniwersalnego lekarstwa, wiele przeglądów wskazuje na korzystny związek ekspozycji na środowisko naturalne z redukcją stresu oraz poprawą nastroju, przy jednoczesnym zaznaczeniu ograniczeń metodologicznych i zróżnicowania efektów. Ścieżka Północy czyni zatem coś charakterystycznego dla systemów duchowych: temu, co można opisać jako biologiczną interakcję organizmu ze środowiskiem, nadaje znaczenie kosmologiczne. Nauka pyta: co zmienia się w człowieku, gdy przebywa on w naturze? Magia Północy pyta: co natura próbuje mu powiedzieć?

Tych pytań nie można utożsamiać. Pierwsze poddaje się badaniom eksperymentalnym; drugie należy do sfery interpretacji, metafizyki i osobistego doświadczenia. Nie wolno ich zlewać w jeden dowód. Można jednak wskazać punkt ich styku: oba podejścia sprzeciwiają się wizji człowieka jako świadomości całkowicie odseparowanej od otoczenia. Podobna zależność dotyczy rytuału. Anglen starannie rozróżnia rytuał i zaklęcie. Rytuał to szersza struktura ceremonialna, służąca zmianie stanu uczestnika, wyrażeniu wdzięczności, ustanowieniu więzi lub przejściu. Zaklęcie jest bardziej precyzyjne, ukierunkowane na konkretny rezultat. Dla sceptyka słowo „zaklęcie" natychmiast rodzi pytanie o skuteczność przyczynową: czy spalenie liścia może zmienić bieg zewnętrznych wydarzeń? Nauka nie daje podstaw do takiej konkluzji. Z rytuałem sprawa jest jednak ciekawsza. Badania eksperymentalne i terenowe wskazują, że powtarzalne, uporządkowane zachowania rytualne mogą w określonych warunkach łagodzić lęk oraz modyfikować reakcję na niepewność lub porażkę. Nie dowodzi to istnienia energii magicznej, lecz pokazuje, że symbolicznie uporządkowane działanie oddziałuje na osobę, która je wykonuje. I właśnie w tej szczelinie zaczyna się właściwa intelektualna przygoda Północy.

Rytuał może nie przesuwać planet. Może przesuwać uwagę. Może nie nakłaniać świata duchów do interwencji, ale może zmieniać sposób, w jaki człowiek organizuje swoje oczekiwania, emocje i zachowanie. Może nie wywoływać nadprzyrodzonego rezultatu, a mimo to pełnić realną funkcję psychologiczną, społeczną i egzystencjalną. Nie wszystko, co symboliczne, jest nierzeczywiste; nie wszystko, co rzeczywiste, musi być nadprzyrodzone. Tak należy wejść na Ścieżkę Północy, jeśli chcemy potraktować ją poważniej niż katalog wierzeń i uczciwiej niż katalog dowodów. Nie pytając najpierw o istnienie duchów ziemi, lecz badając, dlaczego człowiek od tysiącleci personifikuje ziemię. Nie rozpoczynając od sporu o przekraczanie zasłony między światami, lecz od pytania, dlaczego doświadczenie granicy tak głęboko organizuje ludzką wyobraźnię. Nie próbując dowieść, że ciało zna przyszłość, lecz zauważając, jak długo kultura Zachodu traktowała ciało jako nieporęczny dodatek do rozumu. Północ proponuje odwrócenie tej hierarchii: najpierw ziemia, najpierw ciało, najpierw cisza – dopiero potem wizja. To wciąż nie jest dowód na magię.

Jest to natomiast propozycja innego porządku poznania: zanim człowiek zacznie przekraczać granice świata, ma odzyskać zdolność zamieszkania we własnym organizmie. Zanim zapyta, co znajduje się za zasłoną, powinien sprawdzić, czy potrafi dostrzec to, co jest przed nim. Zanim zacznie prosić duchy o odpowiedź, powinien odzyskać możliwość usłyszenia własnego głosu.

## Ciało jako święte naczynie i źródło poznania

Tajemnicą Północy nie jest to, że coś ukrywa. Polega ona na tym, że każe człowiekowi zejść dostatecznie głęboko, by przestał się przed sobą chować. Ciało jako święte naczynie: między pamięcią somatyczną, interocepcją a mitem nieomylnego organizmu

W systemie Tahverlee Anglen Północ jest kierunkiem zejścia ku temu, co ukryte. Pierwszym etapem tej drogi nie jest podziemna kraina, las ani przestrzeń rytualna, lecz ludzkie ciało. To przesunięcie ma kluczowe znaczenie dla całej konstrukcji Ścieżki Północy. Ciało nie występuje tu jako biologiczne opakowanie świadomości ani niedoskonała materia, którą duch powinien przekroczyć. Zostaje nazwane The Sacred Vessel, świętym naczyniem: materialnym warunkiem istnienia, pamięci, poznania i sprawczości. W notatce źródłowej formuła ta rozwinięta jest konsekwentnie: magia ma rodzić się "w szpiku kości i rytmie oddechu", a pełna obecność w ciele warunkuje możliwość działania; odcięcie od somatyki oznacza natomiast utratę dostępu do części własnej mocy. Wewnętrzna logika tej doktryny prowadzi do wniosku radykalnie odmiennego od wielu tradycji ascetycznych: człowiek nie wyzwala się od ciała, lecz poprzez odzyskanie zdolności świadomego w nim życia. Takie stanowisko można odczytać jako sprzeciw wobec długiego dziedzictwa dualizmu antropologicznego, w którym w europejskiej historii idei wielokrotnie

przeciwstawiano rozum zmysłowości, ducha materii, a kontrolę nad namiętnościami temu, co intelektualne.

Anglen odwraca ten porządek. Nie twierdzi jedynie, że ciało zasługuje na ochronę czy pielęgnację, lecz nadaje mu rangę epistemiczną: organizm ma być źródłem informacji o podmiocie i jego relacji ze światem. W tym miejscu język ezoteryczny niespodziewanie styka się z jednym z nurtów współczesnej neuronauki, choć spotkanie to nie oznacza tożsamości obu stanowisk. Badania nad interocepcją traktują przepływ informacji z wnętrza organizmu do mózgu jako istotny element regulacji fizjologicznej, emocji oraz kształtowania subiektywnego poczucia siebie. Dane empiryczne wskazują również na związki między bieżącą świadomością sygnałów cielesnych a sposobem organizacji doświadczenia pierwszoosobowego. To, co tradycja ezoteryczna nazywa "słuchaniem ciała", nauka może zatem częściowo rozłożyć na uchwytne procesy percepcji, uwagi oraz interpretowania sygnałów pochodzących z organizmu. Rozróżnienie między samym sygnałem a jego interpretacją jest jednak kluczowe, gdyż pozwala uniknąć jednego z najczęstszych błędów współczesnej kultury somatycznej: utożsamienia odczucia z prawdą. Przyspieszony rytm serca, napięcie mięśni brzucha czy suchość w ustach są realnymi stanami fizjologicznymi, jednak znaczenie przypisane tym stanom jest już rezultatem pracy systemu poznawczego. To samo pobudzenie może zostać rozpoznane jako lęk, podniecenie, gniew albo ekscytacja, zależnie od sytuacji i doświadczeń podmiotu. Badanie, w którym uczestnikom dostarczano fałszywe informacje somatosensoryczne przypominające zmieniony rytm serca, pokazało, że takie ucieleśnione sygnały mogą wpływać na późniejsze oceny emocjonalne.

## Ciało jako sygnał a nie nieomylny wyrocznia

Organizm przemawia zatem nie w języku gotowych zdań, lecz poprzez dane, które mózg nieustannie interpretuje. Z tego powodu bardziej uzasadniona byłaby maksyma: ciało nie jest kłamcą, ale jego tłumacz może się mylić. To zastrzeżenie nabiera szczególnej wagi przy analizie jednej z najważniejszych praktyk Anglen, określanej jako Body Pendulum.

Adept ma uczyć się rozpoznawania charakterystycznej reakcji organizmu na odpowiedź „tak” i „nie”. Początkowo wykorzystuje do tego pytania o oczywiste fakty, by następnie zastosować te mechanizmy w bardziej złożonych decyzjach. Notatka opisuje tę praktykę jako tworzenie "wewnętrznego kompasu prawdy", w którym ciało ma stopniowo sygnalizować właściwą odpowiedź poprzez subtelne napięcia i ruchy. Na poziomie duchowym jest to technika dywinacyjna; na poziomie psychologicznym można ją jednak interpretować ostrożniej – jako trening świadomego kierowania uwagi na reakcje interoceptywne i proprioceptywne. Różnica jest zasadnicza: pierwsza

interpretacja przypisuje organizmowi dostęp do wiedzy przekraczającej rozumowanie, druga zakłada jedynie, że decyzjom i emocjom towarzyszą cielesne korelaty, które można świadomie rozpoznawać.

Nauka nakazuje ostrożność również dlatego, że zdolność odczytywania sygnałów z organizmu nie jest u wszystkich taka sama ani stabilna w każdym stanie psychicznym. Badania wskazują, że doświadczenie cielesne może podlegać zniekształceniom, a zaburzenia psychiczne mogą wiązać się zarówno z nadmierną fiksacją na pewnych sygnałach, jak i z trudnością w ich trafnym rozróżnianiu. W badaniu osób z depresją, lękami oraz zaburzeniami związanymi z używaniem substancji stwierdzono różnice w przetwarzaniu sygnałów interoceptywnych podczas fizjologicznej perturbacji.

Nie można zatem przeprowadzić prostego równania: "silniej czuję, więc lepiej wiem". Intensywność odczucia i trafność jego interpretacji to dwie różne właściwości. Akademicka rekonstrukcja Ścieżki Północy powinna zachować to rozróżnienie; dzięki niemu idea słuchania ciała przestaje być dogmatem o jego nieomylności, a staje się praktyką doskonalenia samoobserwacji. Jeszcze bardziej wymagająca jest słynna maksyma przywoływana w materiale Anglen: „to, co umysł wypiera, ciało magazynuje”. Zdanie to posiada ogromną siłę metaforyczną, gdyż opisuje powszechne doświadczenie: wydarzenie może należeć do przeszłości, podczas gdy fizjologiczna reakcja na podobny bodziec pozostaje teraźniejsza. Człowiek może wiedzieć, że nie jest już zagrożony, a mimo to odczuwać przyspieszone tętno, napięcie, lęk czy bezsenność.

Nie wynika z tego jednak, że mięśnie czy komórki przechowują wspomnienia autobiograficzne w taki sposób, jak robią to układy pamięciowe mózgu. Termin „pamięć ciała” jest naukowo użyteczny tylko jako skrót odnoszący się do utrwalonych reakcji fizjologicznych i emocjonalnych, a nie jako dowód na istnienie niezależnego od układu nerwowego archiwum zapisanego w tkankach.

Badania nad zespołem stresu pourazowego (PTSD) uwypuklają tę różnicę. Trauma wiąże się z pojawianiem się mimowolnych, intruzywnych wspomnień oraz zmianami w sieciach przetwarzania pamięci autobiograficznej. Badanie wykorzystujące obrazowanie mózgu u osób narażonych na traumę wykazało związek częstotliwości tych intruzji z określonym wzorcem współzmienności przedniego hipokampa i innych obszarów pamięciowych. Co istotne, nie stwierdzono prostego związku między liczbą intruzji a samą objętością hipokampa, co obala wizję jednego anatomicznego „miejsca”, w którym trauma miałaby być przechowywana. Współczesny obraz jest bardziej złożony: następstwa traumy dotyczą dynamicznych sieci regulacji emocji i reakcji autonomicznych, a nie metaforycznego magazynu ukrytego w jednym organie.

Nie oznacza to jednak, że koncentracja na cielesnym wymiarze doświadczenia jest pozbawiona wartości terapeutycznej. Randomizowane badanie kliniczne wśród weteranów z PTSD porównywało program redukcji stresu oparty na uważności (mindfulness) z terapią kontrolną. W grupie mindfulness odnotowano poprawę objawów i zmiany w EEG, a analiza mediacyjna wskazała, że kluczową rolę odegrała zmiana neuronalnej odpowiedzi związanej z przetwarzaniem rytmu serca. Wynik ten jest interesujący dla interpretacji Anglen, gdyż pokazuje, że kierowanie uwagi na sygnały organizmu może wiązać się z mierzalnymi zmianami funkcjonalnymi.

Nie jest to jednak dowód metafizycznej „transmutacji energii". Świadczy raczej o tym, że praktyki rozwijające relację z ciałem pomagają regulować mechanizmy istotne dla zdrowia psychicznego. Rygor krytycznego myślenia każe jednak przywołać wyniki komplikujące tę narrację.

W badaniu obejmującym 338 uchodźców dotkniętych traumą porównano standardowe leczenie z terapią uzupełnioną o świadomość ciała lub aktywność fizyczną. Choć wszystkie grupy odnotowały poprawę, dodanie terapii ciała nie przyniosło istotnie większej redukcji objawów PTSD niż samo leczenie standardowe. Nauka nie dostarcza zatem prostego potwierdzenia tezy, że „powrót do ciała" jest uniwersalnym rozwiązaniem traumy. Efekty zależą od rodzaju praktyki, populacji i indywidualnej charakterystyki pacjenta.

## Ucieleśnienie jako warunek poznania i podmiotowości

Ścieżka Północy staje się intelektualnie ciekawsza właśnie wtedy, gdy zamiast szukać dla niej łatwego imprimatur neuronauki, pozwolimy nauce określić granice tego, co rzeczywiście wiadomo. Podobnej dyscypliny wymaga obecny w notatkach wątek traumy seksualnej. Anglen przedstawia obszar miednicy jako miejsce szczególnego gromadzenia „kordów energetycznych" związanych z doświadczeniem seksualnej krzywdy i opisuje rytuały ich przecinania jako sposób odzyskiwania siły życiowej. W dalszej części materiału pojawia się również twierdzenie o bardzo wysokim odsetku kobiet, u których autorka miała rozpoznawać takie zjawisko.

Tych liczb nie należy traktować jako danych epidemiologicznych. Są one elementem relacji dotyczącej własnej praktyki autorki i nie posiadają w dostarczonym materiale podstaw metodologicznych, które pozwalałyby przenieść je na całą populację. Rozróżnienie to jest kluczowe: doświadczenie terapeuty, uzdrowiciela czy praktyka duchowego może być źródłem hipotezy lub świadectwem określonej interpretacji przeżyć, ale nie staje się przez to badaniem prevalencji. Rytuał „przecinania więzów" można natomiast analizować jako działanie symboliczne, bez konieczności uznawania istnienia obiektywnie mierzalnych energetycznych nici. W wymiarze psychologicznym rytuał może służyć nadaniu formy decyzji o zakończeniu relacji z przeszłością,

symbolicznej zmianie granic lub odzyskaniu poczucia podmiotowości. Należy jednak zachować równie ważne zastrzeżenie: rytuał nie zastępuje leczenia PTSD, traumy seksualnej ani innych klinicznych następstw przemocy. Jego znaczenie, jeśli występuje, należy lokować przede wszystkim w porządku symbolizacji, narracji i osobistego doświadczenia.

Właśnie akademicka ostrożność pozwala uniknąć dwóch symetrycznych redukcjonizmów: naiwny ezoteryzm uznałby metaforę energetycznego sznura za anatomię, naiwny scjentyzm uznałby natomiast każdą czynność symboliczną za bezwartościową tylko dlatego, że jej skuteczności nie można wyjaśnić w kategoriach postulowanej energii. Koncepcja świętego naczynia posiada jeszcze jeden wymiar, którego nie należy zawężać do traumy. Anglen przeciwstawia ucieleśnienie współczesnym praktykom nieustannego opuszczania własnej fizyczności. „Transgresją" wobec ciała stają się tu zarówno ignorowanie zmęczenia i bólu, jak i permanentne podporządkowywanie organizmu wymogowi produktywności, presji wyglądu czy zewnętrznym kryteriom wartości. Materiał źródłowy łączy z tym również nadmierną konsumpcję cyfrową, doomscrolling i zasypianie przy telefonie, interpretując je jako formy rozproszenia uniemożliwiającego kontakt z własnym doświadczeniem. W ramach doktryny każde takie odłączenie osłabia magiczne naczynie; poza nią można w tym dostrzec bardziej uniwersalną krytykę kultury, która uczy jednostkę precyzyjnie obserwować świat zewnętrzny, pozostawiając ją jednocześnie bez języka do rozpoznawania własnych stanów. Antropologia Anglen nabiera tu charakteru normatywnego.

Ciało jest „święte" nie dlatego, że posiada idealną formę, lecz dlatego, że stanowi warunek każdego możliwego ludzkiego doświadczenia. Nie istnieje sukces, miłość, mistyka, praca, wspomnienie ani poznanie, które mogłyby zostać przeżyte poza jakąś postacią cielesnego istnienia. Świętość naczynia oznacza zatem przede wszystkim zakaz instrumentalizowania człowieka przez niego samego. Organizm nie jest maszyną produkcyjną, którą można bez końca eksploatować, a następnie naprawić w weekend. Nie jest również projektem estetycznym zobowiązanym do podporządkowania się aktualnym kanonom wyglądu. W języku Anglen ciało należy do Ziemi; w języku antropologii można powiedzieć, że podmiotowość pozostaje nierozdzielna od materialnych warunków własnego istnienia. Ta perspektywa pozwala właściwiej zrozumieć powtarzaną w Ścieżce Północy zasadę, że powrót do siebie musi poprzedzać próbę przekraczania siebie. Ezoteryka często kusi obietnicą ucieczki od zwyczajności: wizją pozazmysłowej wiedzy, duchowych przewodników, wcześniejszych wcieleń albo rzeczywistości istniejących „za zasłoną".

Anglen, paradoksalnie, rozpoczyna od odwrotnego ruchu. Zanim człowiek będzie podróżował poza ciało, ma nauczyć się w nim mieszkać. Zanim zacznie odczytywać znaki z niefizycznych światów, ma nauczyć się rozpoznawać głód, zmęczenie, napięcie, pragnienie, granicę i lęk. Zanim uzna intuicję za dar, powinien nauczyć się odróżniać ją od reakcji uwarunkowanej wcześniejszym

doświadczeniem. Zdanie „jeśli jesteś odcięty od swojego ciała, jesteś odcięty od swojej mocy” należy czytać bardziej wymagająco, niż pozwala na to język popularnej duchowości. Nie chodzi jedynie o pochwałę dobrego samopoczucia ani o kolejną instrukcję wellness. Chodzi o epistemiczną pokorę wobec faktu, że człowiek sam jest częścią rzeczywistości, którą próbuje poznawać. Jego obserwator nie znajduje się poza układem.

Myśl powstaje w organizmie, emocja posiada fizjologię, wspomnienie oddziałuje na reakcję teraźniejszą, a decyzja nie jest czysto abstrakcyjnym aktem zawieszonym ponad biologiczną historią jednostki. Ciało może być niedoskonałym źródłem poznania, podatnym na błąd i interpretację, ale usunięcie go z procesu poznawczego nie czyni człowieka bardziej racjonalnym. Czyni go jedynie mniej świadomym części danych, na podstawie których i tak podejmuje decyzje.

## Ciało i natura jako ucieleśnione naczynia poznania

Tak rozumiane „święte naczynie” można potraktować jako miejsce spotkania trzech porządków, których nie należy ze sobą utożsamiać. W porządku ezoterycznym ciało jest przewodnikiem energii i narzędziem magicznej sprawczości. W fenomenologicznym stanowi pierwsze miejsce, w którym człowiek doświadcza siebie i świata, natomiast w porządku empirycznym pozostaje systemem biologicznym w nieustannym obiegu informacji z mózgiem i środowiskiem.

Dopiero zachowanie różnicy między tymi poziomami pozwala docenić intelektualną siłę metafory Anglen, bez przedstawiania metafizyki jako ustalonego faktu naukowego. Najtrafniej można zatem sformułować jedną z centralnych maksym Północy w następujący sposób: człowiek nie odzyskuje wolności przez zaprzeczenie cielesności, ponieważ każda jego wolność jest wolnością ucieleśnioną. Organizm nie posiada monopolu na prawdę, lecz ignorowanie jego sygnałów również do niej nie prowadzi. Pomiędzy kultem ciała a jego odrzuceniem znajduje się trudniejsza praktyka: uczenie się jego języka, weryfikacja własnych interpretacji i przyznanie sygnałom somatycznym należnego, choć nie absolutnego miejsca w procesie poznania. W tym rozumieniu ciało staje się rzeczywiście świętym naczyniem – nie dlatego, że jest magicznie nieomylne, ale dlatego, że nie istnieje ludzki umysł, który mógłby przeżyć własne życie bez niego.

Ciało jest pierwszym naczyniem Ścieżki Północy, a Ziemia jego pierwszym otoczeniem i figurą porządku, z którego ciało powstało. W systemie Tahverlee Anglen nie stanowi ona biernej scenografii ludzkiego życia, lecz jest żywiołem stabilności, ciężaru, przemiany i cykliczności. To przede wszystkim przestrzeń, w której to, co niewidoczne, może długo pozostawać ukryte, zanim ujawni się w nowej postaci. Korzeń rozwija się pod powierzchnią, ziarno kiełkuje w ciemności, a rozkład jednego organizmu staje się warunkiem wzrostu następnego. Metafory Północy wyrastają

właśnie z tej elementarnej obserwacji przyrody: transformacja nie zawsze jest widowiskowym ruchem naprzód; często najważniejsze zmiany dokonują się poza zasięgiem wzroku. Północ zostaje zatem powiązana z Ziemią, zimą, powolnym wzrostem oraz powrotem do zapomnianego związku między ludzkim ciałem a naturą.

Z takiego założenia wynika szczególna pozycja roślin. Anglen określa je mianem Plant Allies – roślinnych sojuszników – i nie redukuje ich do biologicznych zasobów czy surowców rytualnych. W obrębie jej kosmologii posiadają one własny jakościowy charakter, odpowiadają określonym kierunkom świata i uczestniczą w pracy człowieka nad sobą. Północy przypisano między innymi jęczmień, burak, paproć, bylicę, rabarbar i pszenicę; rośliny Wschodu łączone są z oddechem, głosem i przekonaniami, Południa z pasją i suwerennością, a Zachodu z żałobą, emocjonalnym uwalnianiem oraz płynnością.

System ten nie jest botaniczną klasyfikacją właściwości roślin w znaczeniu naukowym. Jest symboliczną taksonomią, w której biologiczne gatunki zostają włączone w antropologiczną mapę doświadczenia. Roślina oznacza w niej jednocześnie materialny organizm i znak, przez który człowiek opowiada o określonym rodzaju przemiany. Tego rodzaju praktyka nie jest zjawiskiem wyjątkowym ani wynalazkiem współczesnej duchowości.

Etnobotanika dokumentuje rozbudowane systemy kulturowego przypisywania roślinom funkcji leczniczych, ceremonialnych, ochronnych, funeralnych i symbolicznych. Badania społeczności Hani w Chinach zidentyfikowały trzydzieści sześć gatunków wykorzystywanych w jedenastu rodzajach rytuałów, pokazując, że wybór konkretnych roślin jest spleciony z tradycją, środowiskiem i organizacją życia wspólnotowego. Podobne analizy innych społeczności dokumentują współistnienie zastosowań leczniczych i rytualnych; świadczy to o tym, że kultury ludzkie od dawna nie traktowały świata roślin wyłącznie w kategoriach kalorycznych, budowlanych czy gospodarczych. Z perspektywy antropologicznej „sojusznik roślinny" jest więc figurą mniej egzotyczną, niż mogłoby się wydawać: stanowi współczesną odmianę starej skłonności człowieka do budowania relacji symbolicznych z organizmami, od których biologicznie zależy. Nie oznacza to jednak, że kulturowe twierdzenia o roślinach stają się faktami biologicznymi tylko dlatego, że są długowieczne. Rozróżnienie to jest szczególnie ważne w przypadku Anglen, ponieważ jej język relacji wykracza poza metaforę.

Roślina może być w nim partnerem, może udzielić lub odmówić zgody na zerwanie jej części, przekazać człowiekowi informację, wypełnić określoną misję, a nawet – jak w historii belladonny – zakończyć własne istnienie po wykonaniu zadania. Materiał źródłowy zaleca, aby przed pobraniem fragmentu rośliny zapytać ją o pozwolenie i odczytać pierwszą reakcję własnego ciała jako

odpowiedź. Następnie ma obowiązywać zasada wzajemności, zgodnie z którą w zamian pozostawia się wodę, pieśń, oddech lub inny symboliczny dar.

## Rytualna komunikacja z naturą jako technologia moralnej uwagi

W ujęciu doktrynalnym mamy do czynienia z realną komunikacją. W analizie akademickiej należy ją jednak postrzegać jako praktykę relacyjną opartą na określonej ontologii natury, a nie jako potwierdzony mechanizm wymiany informacji pomiędzy świadomością człowieka i świadomym podmiotem roślinnym. Granica ta staje się tym bardziej interesująca, że współczesna biologia rzeczywiście odsłania znacznie większą złożoność zachowania roślin, niż dopuszczał dawny obraz organizmu niemal całkowicie biernego. Rośliny odbierają bodźce środowiskowe i przekazują informacje między komórkami i organami za pomocą sygnałów chemicznych, elektrycznych oraz hydraulicznych. Badania nad systemowymi reakcjami aparatów szparkowych pokazują, że lokalna zmiana środowiska może prowadzić do skoordynowanych odpowiedzi w odległych częściach organizmu właśnie dzięki takim szlakom sygnalizacyjnym. Rośliny wykorzystują również lotne związki organiczne w interakcjach ekologicznych, reagując między innymi na uszkodzenia, obecność roślinożerców czy sygnały pochodzące od innych organizmów. Współczesna nauka opisuje coraz dokładniej molekularne mechanizmy odbioru i przetwarzania tych sygnałów. Przyroda okazuje się zatem pełna informacji, lecz słowo „informacja” w biologii nie jest synonimem myśli, intencji ani świadomości. Łatwo ulec intelektualnemu przeskoku, który brzmi atrakcyjnie, ale nie wynika z dostępnych danych.

Skoro roślina reaguje, przekazuje sygnały i dostosowuje zachowanie do warunków, można by uznać ją za inteligentną albo świadomą. Literatura naukowa nie osiągnęła jednak konsensusu, który pozwalałby traktować świadomość roślin jako fakt. Wpływowy krytyczny przegląd Taiza i współautorów argumentował, że dostępne zjawiska fizjologiczne nie wymagają hipotezy świadomości do ich wyjaśnienia, a analogie między roślinnymi systemami sygnalizacyjnymi a układem nerwowym zwierząt bywają nadużywane. Istnieje równocześnie nurt badaczy postulujących, aby nie zamykać pytania o poznanie roślin wyłącznie z powodu braku mózgu i formułować hipotezy poddające złożone zachowania roślin empirycznym testom. Spór jest więc rzeczywisty, lecz sam fakt jego istnienia nie uprawnia do stwierdzenia, że roślinna świadomość została naukowo wykazana.

Ta ostrożność pomaga ocalić wartościową część metafory Anglen. Nie trzeba dowodzić, że roślina rozumie ludzkie pytanie, aby dostrzec etyczne znaczenie praktyki polegającej na pytaniu jej o

„zgodę”. Z punktu widzenia botaniki pytanie skierowane do gałęzi nie ustanawia procedury komunikacyjnej analogicznej do uzyskania zgody człowieka. Z perspektywy antropologii praktyka ta może jednak zmieniać osobę, która ją wykonuje. Nakazuje zatrzymać automatyzm zawłaszczania, przyjrzeć się organizmowi, rozpoznać, ile materiału rzeczywiście potrzeba i przyjąć zasadę, że korzystanie z przyrody rodzi zobowiązanie powściągliwości. Rytualna personifikacja staje się wtedy technologią moralnej uwagi. Jej skuteczności nie trzeba mierzyć odpowiedzią rośliny; można ją rozpoznawać w zmianie zachowania człowieka wobec tego, co nie jest nim samym. Zasada wzajemności, reciprocity, należy do najważniejszych idei całej Ścieżki Północy. Według Anglen dar złożony ziemi, roślinie, przodkom lub duchom oznacza uznanie, że człowiek nie jest jedynym podmiotem świata i nie może pozostawać permanentnym konsumentem. W materiale jako ofiary pojawiają się woda, owoce, zioła, pieśń czy wypowiedziane słowa wdzięczności, przy czym raz ofiarowany przedmiot przestaje należeć do darczyńcy.

Można odrzucić ontologię duchów, a nadal dostrzec interesującą strukturę tej praktyki. Dar przerywa logikę jednokierunkowego pobierania i przekształca relację „mam prawo wziąć” w pytanie „co jestem zobowiązany oddać”. W epoce kryzysu ekologicznego sama ta zmiana gramatyki relacji z naturą posiada znaczenie, nawet jeśli adresatem gestu nie jest osobowy duch lasu. Mądrość Ziemi można interpretować nie jako zbiór zdań wypowiadanych przez pozaludzką inteligencję, lecz jako zdolność człowieka do odczytywania ograniczeń wpisanych w funkcjonowanie systemów biologicznych. Ziemia nie negocjuje nieskończonego wzrostu w warunkach skończonych zasobów, tak jak organizm nie może bez końca ignorować potrzeby snu czy regeneracji. Anglen wyprowadza z obserwacji przyrodniczych normę egzystencjalną: wzrost wymaga fazy ukrytej, obfitość zależy od wcześniejszego odżywienia korzeni, a każde życie pozostaje częścią cyklu powstawania i rozpadu.

Nie są to prawa psychologii wyprowadzone eksperymentalnie z botaniki, lecz analogie. Ich wartość nie polega na dowodzeniu, że człowiek jest rośliną, lecz na przeciwstawieniu ludzkiej fantazji o permanentnej ekspansji obrazowi systemu, w którym rozwój zawsze odbywa się kosztem zasobów i pozostaje ograniczony przez warunki środowiska. Współczesne badania dotyczące kontaktu człowieka z terenami zielonymi dostarczają temu wątkowi empirycznego, choć bardziej powściągliwego kontekstu. Literatura wskazuje na związki ekspozycji na środowisko naturalne z wybranymi aspektami dobrostanu psychicznego, lecz siła tych efektów zależy od metodologii, populacji oraz rodzaju kontaktu z naturą. Przeglądy obejmujące setki badań podkreślają zarówno znaczenie terenów zielonych dla zdrowia psychicznego, jak i znaczne zróżnicowanie sposobów definiowania tej ekspozycji. Metaanalizy interwencji wykorzystujących kontakt z naturą u osób z problemami zdrowotnymi wykazują korzystne efekty, wskazując zarazem na kluczowe znaczenie czasu i powtarzalności kontaktu. Nauka może więc uzasadniać pogląd, że kontakt z naturą bywa

korzystny dla człowieka, lecz nie potwierdza tym samym ezoterycznej tezy o przepływie określonych energii Ziemi.

## Relacja z naturą między symboliką a nauką

Jeszcze ciekawsze są badania nad ogrodnictwem, gdyż praktyka ta zbliża się do modelu relacji opisywanego przez Anglen bardziej niż bierne przebywanie w parku. Ogrodnik nie tylko ogląda roślinę – dotyka ziemi, powtarza określone czynności, obserwuje wzrost rozłożony w czasie i ponosi odpowiedzialność za podlewanie, musząc podporządkować swoje oczekiwania biologicznemu tempu organizmu.

Metaanaliza terapeutycznych praktyk ogrodniczych wykazała korzystny wpływ na łagodzenie objawów depresji i lęku, choć autorzy podkreślili znaczną heterogeniczność badań oraz wysokie ryzyko błędu systematycznego, postulując wprowadzenie bardziej rygorystycznych eksperymentów. Szerszy przegląd dotyczący ogrodnictwa i dobrostanu również wskazuje na pozytywną korelację z jakością życia i zdrowiem psychicznym. Nie dowodzi to istnienia "energii roślin", lecz pokazuje, że praktyczna, powtarzalna relacja człowieka ze światem roślinnym może mieć głębokie znaczenie psychologiczne, niezależnie od przyjętej metafizyki. Rytuał magicznego ogrodu Anglen można zatem odczytać jako interesujące połączenie symbolizacji i behawioralnego zobowiązania.

Praktykujący zapisuje intencję, umieszcza ją w ziemi, sadzi roślinę, a następnie przy każdym podlewaniu powraca do sformułowanego celu. W ujęciu ezoterycznym intencja zostaje niejako zasiana wraz z rośliną. Z perspektywy psychologicznej pełni ona inną funkcję: abstrakcyjny cel zostaje związany z regularnym, materialnym zachowaniem, a jego przypomnienie wpisane w powtarzalny rytm pielęgnacji żywego organizmu. Roślina staje się więc nie tyle biologicznym wykonawcą ludzkiego życzenia, co zewnętrznym nośnikiem pamięci i znaczenia. W tym ujęciu magia może działać bez konieczności ingerowania w prawa natury, ponieważ oddziałuje poprzez uwagę i zachowanie osoby wykonującej rytuał.

Podobną dwoistość odnajdziemy w praktyce plant brushing, polegającej na omiataniu ciała nietoksycznymi roślinami w celu rytualnego oczyszczenia. Anglen interpretuje ten proces jako pochłanianie przez roślinę nagromadzonych emocji. Nie ma jednak podstaw naukowych, by traktować ten opis dosłownie, jako transfer substancji emocjonalnej z organizmu człowieka do liści. Można natomiast zauważyć, że sam rytuał wprowadza dotyk, ukierunkowaną uwagę, powolny ruch i symboliczne wyznaczenie początku oraz końca czynności. To wystarcza, by analizować go jako praktykę doświadczenia, bez wymuszania na biologii potwierdzenia metafizycznego mechanizmu.

Znacznie większej ostrożności wymaga wątek roślin trujących, gdyż tutaj różnica między symbolem a materialnością przestaje być filozoficzną subtelnością. Anglen przypisuje szczególne znaczenie belladonnie oraz oleandrowi, łącząc je z symboliką śmierci, przejścia, ochrony i domykania etapów życia. Obie rośliny posiadają jednak rzeczywistą toksyczność, która nie jest metaforą. Literatura medyczna opisuje zatrucia oleandrem jako potencjalnie ciężkie, mogące powodować poważne zaburzenia sercowo-naczyniowe i ogólnoustrojowe. Belladonna również zawiera toksyczne alkaloidy wywołujące ciężkie zatrucia. Akademicka rekonstrukcja doktryny musi zatem podkreślić, że symboliczne czy ceremonialne znaczenie rośliny w żadnym razie nie neutralizuje jej właściwości farmakologicznych.

Natura nie staje się bezpieczna dlatego, że człowiek nazwał ją świętą. Przykład ten ujawnia szerszą zasadę istotną dla całej Ścieżki Północy: sacrum nie może oznaczać zawieszenia krytycznego rozumu. Przeciwnie – im większą wartość przypisujemy światu naturalnemu, tym rzetelniejszej wiedzy o nim powinniśmy wymagać. Anglen sama wprowadza zresztą regułę, by przed rozpoczęciem pracy z nową rośliną poznać jej historię i właściwości w kilku źródłach. Konsekwentnie rozwinięta zasada ta prowadzi dalej, niż być może sugeruje sama doktryna: wiedza botaniczna, toksykologiczna i medyczna nie konkuruje z szacunkiem wobec rośliny, lecz jest jego integralną częścią. Jeśli mądrość Ziemi ma oznaczać zgodę na rzeczywistość taką, jaka jest, nie wolno zastępować właściwości chemicznych rośliny cechami, które chcielibyśmy jej przypisać. Koncepcja roślinnego sojusznika osiąga największą intelektualną wartość wtedy, gdy nie wymaga od nauki potwierdzenia telepatii.

Człowiek rzeczywiście pozostaje w głębokiej relacji zależności ze światem roślinnym: oddycha dzięki procesom biologicznym organizmów fotosyntetyzujących, żywi się nimi bezpośrednio lub poprzez organizmy zależne od produkcji pierwotnej, wykorzystuje związki roślinne w lecznictwie, a sama roślinność współtworzy jego środowisko życia. Etnofarmakologia pokazuje dodatkowo, że tradycyjna wiedza o roślinach wielokrotnie stawała się punktem wyjścia do poszukiwania substancji biologicznie czynnych, choć każde konkretne zastosowanie wymaga późniejszej weryfikacji farmakologicznej i klinicznej.

## Szacunek dla natury bez antropomorfizacji i prawo do nieproduktywności

"Sojusz" można zatem rozumieć nie tylko w kategoriach mistycznych. Jest on faktem ekologicznej współzależności, nawet jeśli natura nie zawarła z człowiekiem żadnej świadomej umowy. Korektą wobec antropocentryzmu, jaką proponuje Północ, może być więc nie twierdzenie, że roślina myśli

tak jak człowiek, lecz uznanie, że nie musi on myśleć jak człowiek, aby posiadać wartość. Próba uczłowieczania natury bywa paradoksalnie kolejnym przejawem ludzkiej dominacji: przyznajemy innemu organizmowi znaczenie dopiero wtedy, gdy potrafimy wyobrazić go sobie jako istotę podobną do nas.

Doktryna Anglen, odczytana w sposób bardziej wymagający, może prowadzić w przeciwnym kierunku. Szacunek nie musi wynikać z przekonania, że drzewo skrywa ludzkopodobną świadomość; może natomiast wypływać z przyjęcia, że życie posiada formy organizacji całkowicie odmienne od naszej, a ich odmienność nie czyni ich jedynie magazynem surowców. W takiej perspektywie maksyma Północy mogłaby brzmieć: nie wszystko, co odpowiada na świat, musi mówić naszym językiem, a nie wszystko, co nie mówi naszym językiem, jest rzeczą. Zdanie to nie rozstrzyga sporu o świadomość roślin, lecz ustanawia właściwszą epistemiczną proporcję między niewiedzą a szacunkiem.

Nauka ma obowiązek pytać, jakie mechanizmy rzeczywiście istnieją, i odrzucać twierdzenia, których dane nie potwierdzają. Człowiek ma równocześnie prawo tworzyć symbole i rytuały, dzięki którym jego zależność od świata naturalnego staje się psychologicznie odczuwalna. Błąd zaczyna się w chwili, gdy symbol przedstawiamy jako pomiar, przeżycie jako eksperyment, a metaforę jako fizjologię. Mądrość Ziemi okazuje się zatem nie tyle tajnym kodem zapisanym w korzeniach, ile ćwiczeniem w ograniczeniu ludzkiej pychy poznawczej. Roślina może być jednocześnie organizmem wyposażonym w złożone systemy sygnalizacyjne, elementem ekosystemu, obiektem wiedzy etnobotanicznej, źródłem substancji chemicznych, symbolem kulturowym i osobistym przedmiotem doświadczenia duchowego. Żaden z tych poziomów nie musi kasować pozostałych, pod warunkiem że nie zamienimy ich miejscami.

Nauka nie powinna udawać, że rozstrzyga o całym sensie ludzkiej relacji z przyrodą, tak jak duchowość nie może żądać, aby metaforyczne znaczenie uznano za biologiczny mechanizm. Na tym polega dojrzałe odczytanie figury roślinnego sojusznika. Człowiek nie odzyskuje więzi z Ziemią poprzez nadanie jej wszystkich cech własnego umysłu; odzyskuje ją wtedy, gdy przestaje traktować świat żywy jako martwe tło własnej biografii. W języku Anglen będzie to zasada wzajemności, w języku ekologii – współzależność, w języku antropologii – relacja kulturowa, a w języku psychologii – zmiana sposobu kierowania uwagi. Każdy z tych porządków mówi o czymś innym, lecz wszystkie przypominają o jednej granicy, której późna nowoczesność często nie chce dostrzegać: człowiek może przekształcać Ziemię, lecz nie może przestać do niej należeć.

W kosmologii Tahverlee Anglen Zima Duszy (Winter of the Soul) jest konsekwencją wszystkiego, co wcześniej powiedziano o Północy, Ziemi i cielesności. Jeżeli człowiek należy do natury, a nie jedynie korzysta z niej jako z zewnętrznego zasobu, musi również podlegać rytmom, których kultura

permanentnej wydajności najchętniej by nie uznawała. Natura nie rozwija się jednostajnie; występują w niej okresy intensywnego wzrostu, dojrzewania, obumierania, spoczynku i ponownego rozpoczęcia cyklu. Anglen przenosi ten porządek na doświadczenie ludzkie, interpretując Północ jako czas długiej nocy, spowolnienia oraz zwrócenia się ku temu, czego nie można usłyszeć w ciągłym ruchu.

"Wielka Pauza" (The Great Pause) nie oznacza w tym systemie przerwania drogi rozwoju. Sama jest jej częścią, ponieważ pozwala rozpoznać, które elementy dotychczasowego życia nadal odżywiają podmiot, a które istnieją już tylko siłą przyzwyczajenia, lęku albo społecznego oczekiwania. Koncepcja ta uderza w kulturowe utożsamienie aktywności ze sprawczością. Człowiek nowoczesny nauczył się mierzyć wartość dnia liczbą wykonanych czynności, a wypoczynek uzasadniać przede wszystkim tym, że dzięki niemu będzie później pracował wydajniej. Nawet regeneracja zostaje w takim modelu podporządkowana produktywności: śpimy, aby lepiej działać; odpoczywamy, aby szybciej wrócić do pracy; medytujemy, aby zwiększyć koncentrację.

Anglen proponuje znacznie bardziej kłopotliwą myśl: istnieją okresy, gdy nie należy natychmiast przekształcać bezczynności w inwestycję w kolejną fazę wzrostu. Zima nie jest dla drzewa szkoleniem przygotowującym do wiosny, lecz stanem zgodnym z jego cyklem biologicznym. Przeniesienie tej obserwacji na człowieka jest oczywiście analogią, a nie prawem psychologii, jednak posiada ona dużą siłę krytyczną: ujawnia, jak głęboko ekonomiczny język wydajności przejął nasze wyobrażenia o odpoczynku.

Współczesna psychologia pracy dostarcza dla tej intuicji empirycznego kontekstu. Badania nad regeneracją wskazują, że psychologiczne odłączenie się od obowiązków zawodowych w czasie wolnym jest kluczowym elementem odzyskiwania zasobów, choć jego efekty zależą od kontekstu i nie można ich sprowadzić do prostej reguły "im więcej dystansu, tym lepiej". Analizy dotyczące pracowników ochrony zdrowia oraz innych grup zawodowych wykazują związki między możliwością odłączenia się od pracy a jakością snu i nasileniem wyczerpania. Z kolei badania podłużne nad wypaleniem wskazują na korelację między wyczerpaniem zawodowym a późniejszą reaktywnością snu. Nie oznacza to, że Anglen opisała za pomocą metafory Zimy mechanizm odkryty później przez naukę; pokazuje jednak, że jej krytyka nieustannego pobudzenia trafia w rzeczywisty problem regulacji obciążenia. Trzeba tutaj zachować precyzję pojęciową.

# Rozróżnienie kryzysu duchowego od klinicznego cierpienia

Wypalenie nie jest synonimem zmęczenia życiem ani ezoteryczną "zimą". Światowa Organizacja Zdrowia w klasyfikacji ICD-11 ujmuje burn-out jako zjawisko zawodowe, wynikające z przewlekłego stresu w miejscu pracy, z którym nie udało się skutecznie poradzić; nie definiuje go jednak jako odrębnej choroby. Zima Duszy jest natomiast figurą znacznie szerszą – odnosi się do utraty, przewartościowania, wycofania, kryzysu tożsamości oraz konieczności porzucenia dotychczasowych form życia.

Akademickie opracowanie nie powinno zatem ani medykalizować koncepcji Anglen, ani traktować jej jako alternatywnej diagnozy klinicznej. Są to odmienne porządki opisu, które mogą się miejscami przecinać, lecz nie można ich zamieniać. Jeszcze ważniejsza granica oddziela Zimę Duszy od depresji. Język duchowy ma szczególną skłonność do reinterpretowania cierpienia jako próby, inicjacji lub zaproszenia do transformacji. Taka narracja może nadawać życiu sens, ale staje się niebezpieczna, gdy prowadzi do lekceważenia stanu wymagającego profesjonalnej pomocy. Depresja to nie tylko głęboka introspekcja czy okres mniejszej aktywności. WHO opisuje ją jako zaburzenie charakteryzujące się utrzymującym się obniżeniem nastroju lub utratą zainteresowania i przyjemności, którym mogą towarzyszyć między innymi zaburzenia snu i apetytu, trudności koncentracji, poczucie bezwartościowości, beznadziejności oraz myśli o śmierci; istnieją skuteczne metody jej leczenia. "Zima" może być metaforą kryzysu, lecz nie może służyć do przekonywania, że kliniczne cierpienie powinno zostać jedynie przeczekane jako konieczny etap duchowego wzrostu. To zastrzeżenie prowadzi do jednego z najbardziej interesujących napięć w doktrynie Anglen.

Autorka krytykuje ucieczkę przed trudnym doświadczeniem poprzez nadmierną aktywność, media społecznościowe, alkohol i nieustanne wypełnianie kalendarza. Według materiału źródłowego człowiek robi to, by uniknąć ciszy, w której mogłyby ujawnić się emocje dotychczas skutecznie zagłuszane. Psychologia określa to zjawisko jako experiential avoidance – tendencję do unikania niepożądanych stanów wewnętrznych, takich jak trudne emocje, myśli, wspomnienia i doznania cielesne. Badania podłużne wykazały związki tak rozumianego unikania z przebiegiem zaburzeń emocjonalnych, choć zależności te są złożone; po uwzględnieniu procesów takich jak ruminacja czy zamartwianie, część tych efektów słabnie. To istotna korekta wobec prostego sloganu: człowiek może cierpieć dlatego, że unika pewnych doświadczeń, ale również dlatego, że nie potrafi przestać ich analizować. Właśnie tu pojawia się problem "pracy z cieniem". W języku Anglen Shadow Work oznacza zwrócenie się ku lękom, dawnym ranom i ograniczającym przekonaniom pozostającym

poza zwykłym polem świadomości. Zima stwarza warunki, w których to, co przez ruch i aktywność pozostawało zagłuszone, może zostać dostrzeżone, nazwane i poddane transformacji.

Pojęcie cienia wywodzi się z tradycji psychologii analitycznej Carla Gustava Junga, gdzie oznacza nieakceptowane lub nieświadome aspekty osobowości, których integracja stanowi element procesu indywiduacji. Współczesne opracowania historii teorii osobowości nadal traktują Cień jako jeden z ważnych konstruktów Jungowskich, podkreślając jednocześnie, że wiele klasycznych koncepcji psychoanalitycznych jest trudnych do operacjonalizacji i nie dysponuje takim poziomem wsparcia empirycznego jak konstrukty współczesnej psychologii eksperymentalnej. "Shadow work" w znaczeniu popularnym nie jest zatem nazwą jednej wystandaryzowanej, zweryfikowanej terapii, lecz raczej rodziną praktyk introspekcyjnych, czerpiących z tradycji psychodynamicznej, duchowej i samorozwojowej.

## Introspekcja wymaga kryteriów skuteczności, by nie stać się ruminacją

Rozróżnienie to nie odbiera wartości introspekcji, lecz uniemożliwia przypisanie jej automatycznej skuteczności. Samo zwrócenie uwagi do wewnątrz może prowadzić do różnych rezultatów. Badania nad samoświadomością wskazują na istotną różnicę między refleksją prowadzącą do wglądu a ruminacją – czyli powtarzalnym krążeniem wokół negatywnych treści bez konstruktywnego rozwiązania. W jednym z badań wgląd korelował dodatnio z wieloma wymiarami dobrostanu, podczas gdy ruminacja przewidywała gorsze wyniki w części tych obszarów. Inne prace nad samoświadomością potwierdzają, że refleksja i wgląd mogą przynosić korzystne rezultaty, podczas gdy ruminacyjna forma skupienia na sobie zwiększa koszty psychologiczne.

Nie każde patrzenie w cień jest więc jego integracją. Można wejść do piwnicy psychiki po wiedzę, lecz można również zamknąć się w niej i przez lata katalogować te same przedmioty. Warto zatem skorygować romantyczną wizję introspekcji jako dobra samego w sobie. Zdrowa autorefleksja nie polega na maksymalizacji czasu spędzanego we własnym wnętrzu, lecz na zwiększaniu zdolności do trafniejszego rozumienia doświadczenia i późniejszego działania. Ruminacja może pozornie przypominać refleksję, gdyż również jest intensywnym myśleniem o sobie. Różni się jednak funkcją: zamiast prowadzić do zmiany perspektywy, często podtrzymuje poczucie utknięcia. Wieloletnie badania wiążą ruminację z depresją i innymi formami psychopatologii, a analizy procesu żałoby wskazują, że pewne odmiany powtarzalnego myślenia po stracie przewidują bardziej nasilone i trwalsze objawy.

Północ potrzebuje zatem nie tylko odwagi wejścia w ciemność, lecz także kryterium pozwalającego rozpoznać, czy przebywanie w niej wytwarza nową wiedzę, czy tylko reprodukuje cierpienie. W tym kontekście jeden z rytuałów Anglen, Shadow Release Spell, nabiera ciekawego znaczenia psychologicznego. Praktykujący ma nazwać ograniczające przekonanie, zapisać je, a następnie symbolicznie zniszczyć zapis i oddać go ziemi. Język doktryny interpretuje tę czynność jako energetyczne uwolnienie. Analiza psychologiczna dostrzega w niej natomiast strukturę eksternalizacji: doświadczenie zostaje najpierw przekształcone w słowa, następnie oddzielone od podmiotu przez zapisanie na zewnętrznym nośniku, a później objęte symbolicznym aktem zakończenia. Nie oznacza to, że rytuał automatycznie usuwa przekonanie, traumę czy utrwalony wzorzec zachowania.

Może on jednak organizować doświadczenie w formę posiadającą początek, przebieg i koniec, co stanowi jedną z podstawowych funkcji rytualizacji. Podobnego namysłu wymaga żałoba, która w świecie Północy zajmuje miejsce szczególne. Utrata nie jest traktowana jako awaria biografii, którą należy możliwie szybko naprawić, ale jako wydarzenie zmieniające strukturę znaczeń, relacji i tożsamości. Współczesne badania nad żałobą częściowo potwierdzają wagę tego wymiaru, choć nie potrzebują do tego metafizyki śmierci i odrodzenia. Modele rekonstrukcji znaczenia opisują adaptację do straty między innymi jako proces nadawania sensu wydarzeniu, przebudowy relacji z osobą zmarłą i reorganizacji własnej tożsamości. Badania podkreślają również społeczny charakter żałoby: sens nie jest konstruowany wyłącznie w samotnym wnętrzu jednostki, lecz poprzez relacje rodzinne, wspólnotowe i kulturowe. Jest to istotna przeciwwaga dla indywidualistycznego odczytania Zimy Duszy. Człowiek może potrzebować ciszy, lecz nie oznacza to, że cierpienie powinien przepracowywać wyłącznie samotnie. Równie istotne jest odróżnienie konstruowania znaczenia od przymusu znalezienia „korzyści” w każdym nieszczęściu. Duchowe narracje potrafią narzucać człowiekowi dodatkowe zobowiązanie: skoro cierpi, powinien z cierpienia wyjść mądrzejszy, silniejszy i bardziej rozwinięty.

Tymczasem utrata nie musi być „darem”, aby można było po niej odbudować życie. Nie każda tragedia posiada ukryty pedagogiczny cel, a presja odnalezienia pozytywnego znaczenia może sama stać się kolejną formą przemocy wobec doświadczenia. Badania nad żałobą wskazują raczej na złożony proces rekonstrukcji sensu, którego wyniki różnią się w zależności od osoby i rodzaju straty.

## Wielka Pauza jako świadomy wybór, a nie bierność

Odpowiedzialna wersja doktryny Północy nie powinna głosić, że „to wydarzyło się po coś", lecz raczej pytać: „skoro już się wydarzyło, jak będę z tym dalej żyć?". Wielka Pauza nie jest pochwałą bezczynności, lecz sprzeciwem wobec automatyzmu. Człowiek zatrzymuje się nie po to, by abdykować ze sprawczości, ale by sprawdzić, czy dotychczasowy kierunek wciąż jest jego własnym. Ta różnica jest zasadnicza: bierność to brak odpowiedzi, podczas gdy pauza może być świadomym wyborem przerwy między bodźcem a decyzją.

Powraca tu figura Wielkiego „C" – Choice. Wybór nie zawsze polega na wykonaniu kolejnego ruchu; czasem jego najbardziej wymagającą formą jest odmowa działania, którego oczekuje od nas nawyk, otoczenie lub lęk. Paradoks Zimy Duszy tkwi w tym, że aby mogła ona doprowadzić do transformacji, nie może stać się stałą tożsamością. Można bowiem przywiązać się do roli osoby, która wiecznie „pracuje nad sobą" – nieustannie odkrywa nowe rany, tropi ukryte blokady i interpretuje każde napięcie jako sygnał kolejnej nierozwiązanej historii. Wtedy rozwój zaczyna przypominać system, który nigdy nie pozwala uznać podmiotu za wystarczająco zdrowego czy zintegrowanego. Im więcej szuka cienia, tym więcej go znajduje, a samo poszukiwanie staje się celem samym w sobie. Badania nad ruminacją ostrzegają przed taką dynamiką: uporczywe skupienie na przyczynach i konsekwencjach cierpienia może podtrzymywać problem, zamiast prowadzić do jego rozwiązania.

W dojrzałej interpretacji Ścieżki Północy praca z cieniem musi posiadać kryterium wyjścia. Można je sformułować jako przejście od refleksji do integracji. Introspekcja spełnia konstruktywną funkcję, gdy zwiększa rozumienie własnych reakcji, ułatwia decyzje i pozwala funkcjonować w relacjach z większą świadomością. Jeśli jednak prowadzi jedynie do powtarzania tych samych interpretacji, pogłębia izolację lub zastępuje działanie niekończącą się analizą, Zima przestaje być cyklem i staje się klimatem. Badania nad samorefleksją pokazują wyraźnie: znaczenie ma nie intensywność zwrócenia uwagi ku sobie, lecz to, czy prowadzi ona do wglądu. Anglenowską maksymę o konieczności „spowolnienia, aby zejść głębiej" należałoby zatem uzupełnić: zejście ma sens tylko wtedy, gdy istnieje możliwość powrotu. Zima Duszy jest jednym z najbardziej przekonujących, ale i ryzykownych elementów systemu Północy.

Jest przekonująca, bo przywraca godność odpoczynkowi, wycofaniu, żałobie i niepewności. Przypomina, że człowiek nie jest przedsiębiorstwem zobowiązanym do wzrostu w każdym kwartale własnej biografii. Jest ryzykowna, ponieważ metafora duchowego cyklu może służyć romantyzowaniu stanów wymagających terapii, opieki medycznej czy zmiany warunków życia. Jej wartość zależy od zachowania granic: pauza nie jest depresją, introspekcja nie jest automatycznie

terapią, rytuał nie zastępuje leczenia, a cierpienie nie posiada obowiązku produkowania mądrości. Dojrzała treść Winter of the Soul ujawnia się dopiero po tych zastrzeżeniach. Północ nie nakazuje kochać ciemności ani czynić z niej domu; uczy raczej, że istnieją doświadczenia, których nie da się przeżyć przez przyspieszenie. Żałoby nie można odhaczyć w kalendarzu, zmęczenia zagłuszyć produktywnością, a kryzysu znaczenia rozwiązać kolejnym powiadomieniem na ekranie. Czasami proces odzyskiwania sprawczości zaczyna się od zawieszenia obowiązku natychmiastowej odpowiedzi. Wielka Pauza nie jest przeciwieństwem Wielkiego Dzieła, lecz jednym z jego warunków: dopiero ten, kto potrafi przestać bezwiednie działać, może sprawdzić, czy następny ruch będzie rzeczywiście jego wyborem. Zima w tej doktrynie nie jest pochwałą cierpienia – jest szkołą granicy.

Pokazuje różnicę między wzrostem a kompulsywną ekspansją, odpoczynkiem a kapitulacją, refleksją a ruminacją, samotnością a izolacją oraz znaczeniem a przymusem znalezienia sensu. Jej najważniejsza maksyma nie musi brzmieć mistycznie; można ją sformułować z akademicką ostrożnością: nie każda przerwa w rozwoju jest jego zaprzeczeniem, ale nie każda stagnacja staje się rozwojem tylko dlatego, że nadaliśmy jej duchową nazwę. Właśnie w tej przestrzeni Północ może być jednocześnie metaforą transformacji i przedmiotem krytycznej analizy.

## Dom jako naczynie ciała i przestrzeń odzyskiwania sprawczości

Święte Schronienie: dom, rytuał przestrzeni i psychologia miejsca. Po przejściu przez Zimę Duszy logika Ścieżki Północy wykonuje ruch pozornie banalny, lecz antropologicznie znaczący: powraca do domu. Tahverlee Anglen nazywa przestrzeń życiową Sacred Sanctuary, Świętym Schronieniem, i konsekwentnie rozszerza wcześniejszą zasadę ucieleśnienia. Skoro ciało jest naczyniem duszy, dom staje się naczyniem ciała. Nie jest on w tej koncepcji neutralnym zbiorem ścian, mebli i przedmiotów, lecz przestrzenią pozostającą w dynamicznej relacji z mieszkańcem, przechowującą jego historię i współkształtującą codzienne doświadczenie. Materiał źródłowy idzie jeszcze dalej, opisując dom jako „żywe pole energetyczne”, które ma rezonować ze stanem zamieszkującego go człowieka. Anglen przywołuje osobiste doświadczenie, w którym przechylające się obrazy, spadające przedmioty i pojawienie się myszy interpretuje jako odpowiedź domu na jej własne emocjonalne odłączenie przed wyjazdem. Relacji tej nie można traktować jako dowodu na to, że budynek posiada świadomość lub intencjonalnie reaguje na uczucia mieszkańca. Jest ona raczej wyrazistą ilustracją szerszego zjawiska: człowiek nadaje zamieszkiwanej przestrzeni znaczenie, a to

znaczenie realnie wpływa na sposób, w jaki tej przestrzeni doświadcza. Dom jest kategorią bogatszą niż budynek.

Psychologia środowiskowa od dawna bada procesy określane jako place attachment, czyli przywiązanie do miejsca, oraz związane z nimi poczucie tożsamości, bezpieczeństwa, ciągłości biograficznej i kontroli. Badania jakościowe nad znaczeniem przebywania we własnym otoczeniu pokazują, że ludzie przypisują domowi równocześnie wymiar funkcjonalny, symboliczny i emocjonalny; miejsce zamieszkania bywa nośnikiem pamięci, relacji, niezależności i poczucia przynależności. Analizy dotyczące przekonań o kontroli nad warunkami mieszkaniowymi wskazują zarazem, że subiektywne doświadczenie przestrzeni stanowi mierzalny wymiar relacji człowieka ze środowiskiem. Intuicja Anglen, według której człowiek „energetycznie" zamieszkuje swój dom, może zostać przełożona na język naukowy bez konieczności zachowywania metafizyki energii: przestrzeń domowa uczestniczy w organizowaniu poczucia własnego miejsca w świecie. Takie przełożenie wymaga jednak zachowania kierunku zależności.

Nauka nie dowodzi, że emocje właściciela przesuwają obrazy na ścianach ani przywołują zwierzęta. Pokazuje natomiast, że sposób spostrzegania domu współwystępuje z fizjologicznymi i emocjonalnymi aspektami codziennego funkcjonowania. W klasycznym badaniu Darby Saxbe i Reny Repetti analizowano sposób, w jaki uczestniczki opisywały własne mieszkania podczas oprowadzania badaczy po domu. Kobiety, których wypowiedzi częściej zawierały określenia odnoszące się do bałaganu, niedokończonych obowiązków i stresującego charakteru przestrzeni, wykazywały odmienne dzienne profile kortyzolu i gorsze zmiany nastroju niż kobiety opisujące dom jako miejsce regenerujące. Było to badanie obserwacyjne, więc nie pozwala twierdzić, że nieporządek sam w sobie spowodował określony profil hormonalny. Jego znaczenie leży gdzie indziej: dom nie jest psychologicznie przezroczysty. Sposób, w jaki człowiek doświadcza własnej przestrzeni, może pozostawać spleciony z jego stanem emocjonalnym i fizjologicznym. Anglen radykalizuje tę intuicję, twierdząc, że fizyczny nieporządek zatrzymuje przepływ energii i osłabia skuteczność praktyk magicznych. Sprzątanie zostaje dzięki temu podniesione z rangi codziennego obowiązku do rangi działania duchowego. Materiał źródłowy zaleca świadome mycie, oczyszczanie powierzchni oraz porządkowanie szaf, traktując te czynności jako akt troski wobec przestrzeni.

Nauka nie potwierdza istnienia mierzalnego „zastoju energii" powodowanego przez stos nieposkładanych ubrań, lecz nie oznacza to, że porządkowanie przestrzeni jest psychologicznie obojętne. Eksperymentalne badania nad rzeczywistym oraz wyobrażonym czyszczeniem wskazywały, że czynności tego rodzaju mogą w pewnych warunkach osłabiać wpływ stresorów fizycznych lub psychologicznych, nawet gdy sam problem nie ma związku z zabrudzeniem. Sens takiej aktywności może więc wynikać nie z usuwania „negatywnej energii", lecz z odzyskiwania

widocznej sprawczości w bezpośrednim środowisku. To rozróżnienie pozwala zrozumieć, dlaczego sprzątanie może stać się czymś więcej niż technicznym usuwaniem kurzu, nie czyniąc z niego jednocześnie magicznej technologii.

Człowiek żyjący wobec problemu, którego nie może natychmiast rozwiązać, może dokonać ograniczonej, ale realnej zmiany w przestrzeni pozostającej pod jego kontrolą. Porządek nie rozwiązuje konfliktu zawodowego, żałoby czy kryzysu tożsamości, lecz ustanawia obszar, w którym działanie ma dostrzegalny skutek.

## Rytualizacja przestrzeni jako narzędzie sprawczości

Badania nad satysfakcją mieszkaniową wskazują, że poczucie kontroli nad własnym środowiskiem bezpośrednio wpływa na ocenę jego funkcjonalności oraz ogólny komfort życia. „Magiczne sprzątanie" w ujęciu Anglen można zatem interpretować jako rytualne wzmocnienie sprawczości. Nie trzeba wierzyć, że ściereczka usuwa metafizyczne pozostałości konfliktu, aby uznać, iż świadoma reorganizacja otoczenia zmienia relację człowieka z przestrzenią. Ścieżka Północy wprowadza do sprzątania element, którego brakuje zwykłym porządkom: rytualizację. Codzienne czynności zyskują intencję, powtarzalność i symbolikę, zyskując wyraźny początek oraz koniec. Anglen proponuje m.in. przygotowywanie wody do oczyszczania z dodatkiem aromatycznych roślin, rysowanie wodą niewidzialnych symboli na szybach, dbanie o próg czy wypowiadanie formuł ochronnych.

Z perspektywy antropologii rytuału nie jest kluczowe, czy symbol na framudze tworzy realną barierę przed pozafizycznym zagrożeniem. Istotna jest sama funkcja ustanowienia granicy. Próg od tysiącleci zajmuje szczególne miejsce w ludzkiej symbolice właśnie dlatego, że oddziela „wewnątrz" od „zewnątrz", sferę prywatną od publicznej, swoje od obcego. Rytualne oznaczenie progu materializuje więc abstrakcyjną kategorię psychologiczną: wyznacza przestrzeń, wobec której ustanawiam określone reguły dostępu. Badania nad rytualizacją wyjaśniają, dlaczego takie działania mają znaczenie nawet wtedy, gdy ich nadprzyrodzony mechanizm nie istnieje. Eksperymenty Marcina Langa i jego współpracowników wskazują, że powtarzalne zachowania rytualne mogą obniżać poziom lęku w sytuacjach stresowych. Inne analizy sugerują z kolei, że wykonanie rytuału może modulować reakcję na osobistą porażkę. Wyniki te nie dowodzą skuteczności konkretnych zaklęć Anglen,

pokazują jednak coś kluczowego dla rozumienia Świętego Schronienia: przewidywalna i znacząca sekwencja zachowań oddziałuje na wykonawcę, ponieważ wprowadza strukturę tam, gdzie niepewność ją niszczy. Należy jednak wystrzegać się uznania każdej rytualizacji za korzystną.

Zachowanie staje się adaptacyjne nie przez samą powtarzalność. W zaburzeniu obsesyjno-kompulsyjnym czyszczenie, sprawdzanie czy porządkowanie mogą stać się kompulsjami służącymi chwilowemu uśmierzeniu lęku, co w efekcie utrwala mechanizm zaburzenia. Badania kliniczne potwierdzają, że sprzątanie jest jedną z częstych kategorii zachowań rytualnych w OCD. Granica między rytuałem nadającym strukturę a kompulsją zawężającą życie nie przebiega zatem po linii „duchowe versus kliniczne".

Decydująca jest funkcja zachowania, stopień dobrowolności, elastyczność oraz możliwość zaniechania czynności bez narastającego przymusu. Ta korekta jest szczególnie istotna w kontekście ezoteryki – praktyka, która zaczynała jako swobodny symbol ochrony, może zostać błędnie sakralizowana właśnie wtedy, gdy staje się psychologicznie przymusowa. Podobnie należy analizować ołtarz, jeden z podstawowych elementów przestrzeni Anglen. Ołtarze Północy, składające się z kamieni, ziemi, gałęzi czy przedmiotów osobistych, mają być regularnie odwiedzane i modyfikowane wraz z ewolucją osoby, która je stworzyła.

## Ołtarz i dom jako przestrzenie znaczenia i troski

Nie jest to więc muzealna instalacja, lecz dynamiczna kompozycja przedmiotów nasyconych znaczeniem. Ołtarz kotwiczy energię i intencję, a jednocześnie może pełnić funkcję zewnętrznego nośnika pamięci autobiograficznej, tożsamości i wartości. Badania nad rolą cenionych przedmiotów w przestrzeni domowej wskazują, że rzeczy osobiste nie tylko przywołują przeszłość, ale pomagają podtrzymać bieżące poczucie ciągłości życia i własnego „ja".

Ołtarz staje się zatem celowo skomponowaną mikroprzestrzenią znaczenia. Podobna zasada przyświeca konsekracji przedmiotów, którą Anglen definiuje jako intencjonalne przekształcenie zwykłej rzeczy w święte naczynie — przykładem może być dziennik oznaczony imieniem właściciela i połączony z materialnym symbolem zaczerpniętym z natury.

Oczywiście papier nie zmienia wskutek tej procedury swoich właściwości fizycznych; zmienia się natomiast jego status w systemie znaczeń użytkownika. Ten sam zeszyt, z punktu widzenia chemii będący wciąż celulozą i pigmentem, w wymiarze społecznym staje się przedmiotem, którego nie wyrzuca się przypadkowo, nie wykorzystuje do sporządzenia listy zakupów i otwiera jedynie w określonych sytuacjach. Konsekracja działa więc co najmniej na poziomie normatywnym: ustanawia wobec obiektu nowe reguły zachowania. Świętość nie musi być w tym ujęciu substancją zawartą w rzeczy, lecz szczególnym rodzajem relacji, którą człowiek z nią nawiązuje. Pojawia się tu istotny problem interpretacyjny: jeżeli wszystko da się wyjaśnić poprzez psychologię symbolu, czy pozostaje cokolwiek z systemu magicznego Anglen?

Odpowiedź zależy od poziomu analizy. Z perspektywy samej doktryny redukcja ta byłaby nieuprawniona, gdyż Anglen zakłada istnienie rzeczywistości energetycznej i duchowej, a nie tylko metaforyczną wartość rytuału. Tekst akademicki nie powinien usuwać tej treści ani udawać, że autorka mówi wyłącznie o psychologii. Równocześnie nie może prezentować jej ontologii jako wyniku badań empirycznych. Najuczciwszym podejściem jest utrzymanie obu warstw: w systemie Północy ołtarz jest rzeczywistym punktem kontaktu z sacrum; nauka natomiast może badać zachowania, emocje i relacje związane z tworzeniem takiej przestrzeni, nie dostarczając jednak dowodu na istnienie wymiaru pozafizycznego. To samo rozróżnienie należy zastosować do najbardziej niezwykłej tezy Anglen, według której dom może być traktowany niemal jak osoba uczestnicząca w relacji. Opis przeprosin skierowanych do domu czy wizualizacja więzi łączącej serce z centrum budynku to osobiste świadectwo interpretowane w obrębie przyjętej kosmologii, a nie obserwacja eksperymentalna.

Nie oznacza to jednak, że personifikacja przestrzeni jest poznawczo bezwartościowa. Może ona bowiem zmienić sposób działania mieszkańca. Człowiek traktujący mieszkanie wyłącznie jako własność pyta przede wszystkim o to, co wolno mu z nim zrobić. Ten, który widzi w nim schronienie, dziedzictwo lub partnera własnej biografii, częściej zapyta, jak należy o nie dbać. Metafizyka zmienia wówczas praktykę poprzez etykę troski, nawet jeśli nie jesteśmy w stanie dowieść metafizycznego założenia, z którego została wyprowadzona.

## Dom jako przestrzeń odzyskiwania podmiotowości

Święte Schronienie łączy się z wcześniejszą zasadą wzajemności. Dom wymaga troski tak jak ciało czy roślina. Nie wynika to z faktu, że wszystkie trzy byty posiadają identyczną ontologię, lecz z tego, że Anglen sprzeciwia się ich redukcji do narzędzi konsumpcji. Ciało nie jest urządzeniem do pracy, roślina nie jest jedynie surowcem, a dom nie jest tylko powierzchnią użytkową.

W każdym z tych przypadków doktryna wprowadza rytuał, aby wymusić uwagę wobec tego, co codzienność uczyniła niewidzialnym. Jednym z najciekawszych osiągnięć Ścieżki Północy jest zatem przekształcenie zwyczajności w przedmiot refleksji: mycie podłogi, wymiana wody, otwarcie okna czy ułożenie przedmiotów przestają być czynnościami znajdującymi się poniżej progu filozofii. Można z tego wyprowadzić szerszą tezę antropologiczną: człowiek zamieszkuje nie tyle przestrzeń fizyczną, co przestrzeń nasyconą znaczeniami. Granice pokoju są geometryczne, lecz granice domu mają wymiar psychologiczny. Przedmioty posiadają masę i kształt, ale mogą jednocześnie reprezentować osobę, wydarzenie, zobowiązanie lub stratę. Próg jest elementem konstrukcji budowlanej, który może stać się symbolem ochrony. Tak właśnie działa kultura: do świata materii

dodaje warstwę znaczeń, która nie zmienia praw fizyki, lecz zasadniczo wpływa na ludzkie zachowanie. Ezoteryka Anglen stanowi wyrazisty przykład tego mechanizmu, ponieważ czyni proces nadawania znaczenia świadomym i nazywa go konsekracją. Produktywne odczytanie Świętego Schronienia nie polega więc na sporze o to, czy dom „naprawdę" posiada energię.

Znacznie ciekawsze jest pytanie o skutki życia w przestrzeni, której człowiek nie doświadcza jako własnej, bezpiecznej i podlegającej jego wpływowi, oraz o to, co dzieje się w momencie świadomego odzyskania możliwości jej kształtowania. Badania nad mieszkaniem, przywiązaniem do miejsca i kontrolą środowiskową wskazują, że aspekty te mają kluczowe znaczenie dla dobrostanu mieszkańców. Nauka nie potrzebuje pojęcia energii, by stwierdzić wagę środowiska; magia natomiast nie wymaga aparatury laboratoryjnej, aby tworzyć symbole służące przeżywaniu tego znaczenia. Konflikt pojawia się dopiero wtedy, gdy jedna dziedzina usiłuje przejąć kompetencje drugiej.

Przekonująca maksyma Ścieżki Północy może zostać sformułowana bez odwołania do nadprzyrodzoności: porządkując przestrzeń, człowiek nie zawsze porządkuje własne życie, ale zmienia fragment świata, w którym własne życie musi się wydarzyć. Zdanie to zachowuje istotę Anglenowskiego Świętego Schronienia, chroniąc jednocześnie przed magicznym skrótem myślowym. Umycie okna nie usuwa traumy, ołtarz nie rozwiązuje konfliktu, a sól rozsypana na progu nie zastępuje rzeczywistych granic interpersonalnych. Mogą one jednak stać się materialnymi znakami decyzji, które człowiek realizuje następnie poza rytuałem. Święte Schronienie jest zatem kolejnym etapem odzyskiwania podmiotowości rozpoczętego wraz z wejściem na Północ. Najpierw należało odzyskać ciało, uznać zależność od Ziemi i zaakceptować konieczność Zimy. Teraz czas dostrzec miejsce, w którym codziennie powtarza się własne życie. Dom staje się laboratorium uwagi: można w nim obserwować własne nawyki, nadmiar rzeczy, przywiązania, granice oraz sposoby troski.

## Rytuał i detoks cyfrowy jako narzędzia odzyskiwania obecności

Dom nie musi być żywą istotą w sensie biologicznym, aby pozostawać żywym składnikiem biografii. Nie musi odpowiadać głosem, by jego układ, przedmioty i stan nieustannie informowały mieszkańca o tym, jak właściwie żyje. Ideę domu jako świętej przestrzeni w ujęciu Anglen można zatem odczytać jako krytykę jednej z cichych sprzeczności nowoczesności. Człowiek potrafi projektować inteligentne budynki, sterować temperaturą z telefonu i automatyzować niemal każdy

element gospodarstwa domowego, a jednocześnie może utracić poczucie, że rzeczywiście zamieszkuje miejsce, w którym spędza znaczną część życia.

Ścieżka Północy odpowiada na tę sprzeczność archaicznym narzędziem: rytuałem. Jego racjonalny sens nie polega na zaprzeczaniu technologii, lecz na odzyskiwaniu intencjonalności. Dom przestaje być jedynie punktem przesiadkowym między kolejnymi obowiązkami i ponownie staje się przestrzenią świadomej obecności. Tym samym przygotowany zostaje grunt pod kolejny problem doktryny Anglen: skoro odzyskaliśmy schronienie, pozostaje jeszcze odzyskać uwagę, która coraz częściej przebywa nie tam, gdzie znajduje się ciało, lecz po drugiej stronie ekranu. Cyfrowy detoks i walka o obecność stają się tu kluczowe; Święte Schronienie nie może bowiem spełnić swojej funkcji, jeżeli człowiek znajduje się w nim wyłącznie fizycznie, podczas gdy jego uwaga jest nieustannie przenoszona do przestrzeni cyfrowej. W tym miejscu doktryna Tahverlee Anglen dokonuje jednego z najbardziej współczesnych zwrotów całej Ścieżki Północy.

Po rytuałach ziemi, roślin, ołtarzy i pracy z cieniem pojawia się telefon – przedmiot pozornie należący do zupełnie innego porządku kulturowego, a jednak w ocenie autorki ingerujący dokładnie w tę samą przestrzeń, którą wcześniejsze praktyki miały odzyskać. Cyfrowy detoks (Digital Detox Ritual) zostaje przedstawiony jako stopniowe wyciszanie zewnętrznego szumu, by człowiek ponownie dostrzegł sygnały własnego ciała, emocje i intuicję. Nie chodzi tu o jednorazową, demonstracyjną rezygnację z technologii. Materiał źródłowy opisuje trzymiesięczny proces: zaczyna się od dziesięciu minut codziennego odłączenia, czas ten zwiększa się do trzydziestu minut, a następnie uzupełnia dłuższymi okresami aktywności poza ekranem. Raz w miesiącu przewidziano pełny dzień cyfrowego wycofania. Samo słowo „detoks” wymaga jednak uporządkowania. Smartfon nie jest toksyną, a Internet substancją, którą organizm musi wydalić. Pojęcie użyte przez Anglen należy rozumieć metaforycznie – jako czasową reorganizację relacji z technologią i ograniczenie bodźców konkurujących o uwagę. Rozróżnienie to ma znaczenie większe niż terminologiczna pedanteria.

## Wpływ technologii na uwagę i dobrostan

Jeśli potraktujemy technologię jak truciznę, łatwo przejść od rozsądnej krytyki pewnych nawyków do moralnej paniki, w której każdy ekran staje się zagrożeniem, a każde użycie telefonu objawem patologii. Problem naukowy jest jednak znacznie subtelniejszy: nie istnieje jedna, homogeniczna kategoria "czasu ekranowego". Rozmowa z bliską osobą, praca zawodowa, czytanie książki, nawigacja, bezwiedne przewijanie krótkich filmów czy wielogodzinne reagowanie na powiadomienia angażują nas w zupełnie różny sposób. Pytanie o cyfrowe przeciążenie powinno

zatem dotyczyć nie tylko tego, ile czasu spędzamy przed ekranem, ale przede wszystkim tego, co urządzenie robi z naszą uwagą i co wypiera z naszego życia.

Metafora Anglen trafia w samo sedno ekonomii uwagi. Urządzenie mobilne nie jest biernym oknem, które otwieramy wyłącznie w wyniku świadomej decyzji. To jednocześnie kanał komunikacji, narzędzie pracy, źródło rozrywki i system inicjujący własne wezwania poprzez powiadomienia, rekomendacje oraz nieskończone strumienie treści. Relacja między użytkownikiem a urządzeniem ma zatem charakter dwukierunkowy: człowiek posługuje się technologią, lecz zaprojektowane środowisko cyfrowe równie skutecznie organizuje momenty, w których jego uwaga zostaje przywołana. W badaniu eksperymentalnym z 2025 roku zablokowanie mobilnego dostępu do Internetu na dwa tygodnie wiązało się z poprawą subiektywnego dobrostanu, części wskaźników zdrowia psychicznego oraz obiektywnie mierzonej zdolności koncentracji. Autorzy odnotowali także zwiększenie czasu spędzanego poza światem cyfrowym, lepszą łączność społeczną i dłuższy sen jako potencjalne mechanizmy tych zmian.

Wynik ten nie dowodzi, że Internet jako taki nas uszkadza. Pokazuje jednak eksperymentalnie, że zmiana warunków stałej dostępności wpływa na sposób funkcjonowania użytkownika. Podobny kierunek wskazało randomizowane badanie z 2025 roku dotyczące redukcji czasu korzystania ze smartfona. Trzytygodniowe ograniczenie używania urządzenia przyniosło niewielkie lub umiarkowane poprawy w zakresie objawów depresyjnych, stresu, jakości snu i ogólnego dobrostanu. Autorzy interpretowali eksperymentalny charakter badania jako argument za tym, że obserwowany związek ma charakter co najmniej częściowo przyczynowy. Wynik ten współbrzmi z intuicją Anglen, lecz nie powinien służyć jej do naukowej kanonizacji.

## Cyfrowa suwerenność zamiast ascezy

Badania nad redukcją czasu ekranowego nie weryfikują istnienia „zablokowanych portali", odzyskiwania zdolności psychicznych ani energetycznego powrotu do ciała. Dostarczają jednak bardziej ograniczonego, lecz interesującego wniosku: zmniejszenie intensywności niektórych form korzystania ze smartfona może poprawić wybrane wskaźniki funkcjonowania przynajmniej u części osób. Jednocześnie wyniki naukowe nie pozwalają sformułować prostego prawa, według którego im mniej mediów społecznościowych, tym szczęśliwszy człowiek. Metaanaliza z 2025 roku, obejmująca dziesięć badań i łącznie 4674 uczestników, nie wykazała istotnego wpływu okresowej, całkowitej abstynencji od mediów społecznościowych na afekt czy satysfakcję z życia. Autorzy zwracali uwagę na zróżnicowanie metod, ograniczoną liczebność niektórych prób oraz fakt, że odłączenie może jednocześnie usuwać źródła przeciążenia i pozbawiać użytkowników realnych korzyści społecznych.

Ta niejednoznaczność jest szczególnie istotna dla akademickiego odczytania Północy. Cyfrowe wycofanie nie jest magiczną receptą na dobrostan. Technologia potrafi rozpraszać, ale może też łączyć; intensyfikować porównania społeczne, lecz jednocześnie podtrzymywać więzi; odbierać czas, ale i udostępniać wiedzę, pracę, kulturę oraz wspólnotę.

Dojrzałym przeciwieństwem cyfrowego podporządkowania nie jest zatem asceza, lecz cyfrowa suwerenność. Trzymiesięczna struktura praktyki Anglen okazuje się w tym kontekście bardziej interesująca niż popularna idea gwałtownego „odcięcia się od Internetu". Pierwszy etap polega jedynie na codziennym ustanowieniu krótkiego odcinka ciszy. Drugi wydłuża czas bez urządzeń, kierując uwagę ku reakcjom ciała i otoczenia. Trzeci wprowadza dłuższy okres aktywności fizycznej bez ekranu, podczas którego praktykujący ma obserwować między innymi automatyczny odruch sięgania po telefon. Taką praktykę można interpretować nie jako eliminację technologii, lecz jako eksperyment behawioralny nad automatyzacją zachowań. Kluczowe pytanie przestaje brzmieć: „czy wolno mi korzystać z telefonu?", a staje się bardziej wymagające: „w których momentach to ja decyduję o sięgnięciu po urządzenie, a w których ruch poprzedza świadomą decyzję?". To subtelne przesunięcie przywraca centralną dla Anglen figurę Wielkiego „C", czyli wyboru. W świecie nieustannie dostępnych urządzeń suwerenność nie oznacza posiadania technologii, lecz zachowanie zdolności do jej nieużycia.

Północ ponownie okazuje się praktyką spowalniania reakcji. Automatyczne sięgnięcie po ekran pojawia się w chwili znudzenia, napięcia, oczekiwania, samotności lub podczas najdrobniejszej przerwy między czynnościami. Jeśli każda taka szczelina zostanie natychmiast wypełniona bodźcem, człowiek ogranicza sytuacje, w których jego własne myśli mogą rozwijać się bez zewnętrznego materiału. Anglen interpretuje to jako zagłuszanie intuicji.

Nauka nie pozwala twierdzić, że cisza odsłania pozazmysłowe źródło wiedzy, ale badanie Castelo i współpracowników daje empiryczną podstawę do znacznie ostrożniejszego wniosku: ograniczenie stałego połączenia z Internetem może sprzyjać poprawie koncentracji uwagi, a część korzyści wynika ze sposobu, w jaki uwolniony czas jest wykorzystywany poza ekranem. Ezoteryczne „odzyskiwanie wewnętrznego głosu" można zatem, bez mistyfikacji, zestawić z elementarnym procesem odzyskiwania warunków, w których własne myślenie nie jest co kilka minut przerywane nowym bodźcem.

## Cyfrowy detoks jako ćwiczenie z autonomii uwagi

Szczególne miejsce w doktrynie zajmuje godzina poprzedzająca sen. Anglen zaleca wyłączenie urządzeń cyfrowych na około godzinę przed położeniem się do łóżka i zastąpienie przewijania treści

czytaniem lub pisaniem w dzienniku. Materiał ujmuje problem sugestywnie: treści przyjmowane bezpośrednio przed snem mają działać niczym zaklęcie rzucane na własną podświadomość. Metafora ta, choć daleka od języka medycyny snu, wskazuje na realny problem. Metaanaliza 55 prac obejmujących ponad 41 tysięcy uczestników wykazała związek korzystania z mediów elektronicznych z gorszą jakością snu i większą liczbą zaburzeń w tym obszarze, przy jednoczesnym zróżnicowaniu siły tych zależności między badanymi grupami. Nowsze badania wykorzystujące obiektywne pomiary czasu ekranowego komplikują jednak prostą zasadę całkowitego zakazu: kluczowe może być korzystanie z ekranu już po położeniu się do łóżka – zwłaszcza w sposób interaktywny i wielozadaniowy – a nie każda ekspozycja na urządzenie w dowolnym momencie wieczoru.

Taka korekta pozwala oddzielić wartościową intuicję Ścieżki Północy od nadmiernej generalizacji. Nie każda wiadomość przeczytana wieczorem niszczy sen, a samo niebieskie światło nie wyjaśnia całego związku między urządzeniami a odpoczynkiem. Znaczenie ma również przesunięcie pory zasypiania, pobudzenie emocjonalne, interaktywność treści, nawyk sprawdzania telefonu oraz fakt, że czas spędzony przed ekranem zastępuje czas przeznaczony na sen. Badania konsekwentnie wskazują na związek określonych wzorców korzystania z mediów cyfrowych z krótszym lub gorszym jakościowo snem, ale nie uzasadniają sprowadzania problemu do jednego biologicznego mechanizmu. Anglenowskie "zaklęcie przed snem" można zatem interpretować jako metaforę poznawczej ekspozycji: ostatnia godzina czuwania nie jest psychologicznie neutralna, gdyż określone treści mogą podtrzymywać pobudzenie i emocje w momencie, gdy organizm powinien przechodzić ku odpoczynkowi. Istotne jest również to, że cyfrowy detoks Anglen nie kończy się na zakazie. Powstała przestrzeń ma zostać czymś wypełniona: ruchem, spacerem, tańcem, pracą rytualną, odpoczynkiem, kontaktem z naturą albo obecnością innych ludzi. To właśnie może być najbardziej racjonalny element całej konstrukcji.

Samo odjęcie urządzenia pozostawia pustkę; trwała zmiana zachowania wymaga odpowiedzi na pytanie, co ma pojawić się w miejscu starego nawyku. Część badań nad cyfrowym odłączeniem sugeruje, że efekty zależą od tego, na jakie aktywności przenoszony jest odzyskany czas oraz jakie funkcje urządzenie wcześniej pełniło. W eksperymencie z blokowaniem mobilnego Internetu poprawa wskaźników współwystępowała m.in. ze zwiększeniem kontaktów społecznych, dłuższą ilością snu i większą aktywnością poza środowiskiem cyfrowym. Właściwym przedmiotem transformacji nie jest smartfon, lecz architektura dnia.

Całodniowe odłączenie raz w miesiącu można interpretować jako swoisty eksperyment diagnostyczny. Anglen zakłada, że dyskomfort pojawiający się podczas rezygnacji z urządzeń ujawnia siłę cyfrowego uwarunkowania. Należy jednak zachować ostrożność przy utożsamianiu

tego stanu z uzależnieniem. Niepokój wywołany brakiem telefonu może wynikać z rzeczywistej potrzeby komunikacji, obowiązków zawodowych czy organizacji transportu – czyli z przyzwyczajenia, które nie osiąga poziomu zaburzenia. Wartość takiego eksperymentu polega jednak na obserwacji zależności niewidocznych podczas zwykłego użytkowania. Dopiero brak narzędzia pokazuje, ile czynności zostało wokół niego zorganizowanych i jak wiele mikrochwil dnia zostało przez nie zajętych. Najsilniejsza teza Anglen dotyczy nie czasu, ale ontologii obecności.

Cyfrowy nadmiar ma według niej "wyciągać" człowieka z ciała i przenosić go do rzeczywistości rozproszonej. Literalnie człowiek oczywiście nie opuszcza organizmu podczas korzystania z telefonu. Fenomenologicznie metafora jest jednak trafna: uwaga może pozostawać skoncentrowana na wydarzeniu odległym o tysiące kilometrów, podczas gdy podmiot słabo rejestruje własną pozycję, oddech, otoczenie czy osobę siedzącą przy tym samym stole. Technologie komunikacyjne rozszerzyły zasięg obecności społecznej, lecz jednocześnie umożliwiły szczególny rodzaj nieobecności lokalnej. Człowiek może być komunikacyjnie dostępny dla setek osób i jednocześnie niewystarczająco obecny wobec jednej.

Cyfrowy detoks łączy się z wcześniejszymi etapami Ścieżki Północy. Ciało jako Święte Naczynie wymagało ponownego odczytywania sygnałów somatycznych. Ziemia wymagała zwrócenia uwagi na środowisko. Zima Duszy domagała się tolerowania ciszy. Święte Schronienie przywracało znaczenie najbliższej przestrzeni. Cyfrowe odłączenie nie jest odrębną praktyką, lecz sprawdzianem wszystkich poprzednich: czy człowiek potrafi przez pewien czas pozostać przy swoim ciele, w konkretnym miejscu i z własnymi myślami bez natychmiastowego dostarczenia nowego bodźca. Dopiero w takiej perspektywie "detoks" przestaje być modnym postem o rezygnacji z mediów społecznościowych i staje się ćwiczeniem z autonomii uwagi. Współczesna wiedza naukowa nie pozwala ogłosić wojny ekranom.

## Cyfrowy detoks jako odzyskiwanie suwerenności poznawczej

Wyniki badań są niejednoznaczne: podczas gdy eksperymentalne ograniczenie dostępu do mobilnego Internetu lub czasu spędzanego ze smartfonem przynosi wymierne korzyści, całkowita abstynencja od mediów społecznościowych nie wykazuje w metaanalizach jednolitego wpływu na wszystkie komponenty dobrostanu.

Właśnie ta niejednoznaczność przemawia za dojrzalszą wersją postulatu Anglen. Celem nie powinno być samo maksymalizowanie czasu offline, lecz odzyskanie zdolności wyboru: kiedy, po co

i na jak długo wchodzimy w środowisko cyfrowe. Użyteczna maksyma Północy mogłaby zatem brzmieć następująco: uwaga jest jednym z niewielu zasobów, których człowiek nie może oszczędzić na później - każda jej chwila zostaje wydana dokładnie raz. To, na co ją przeznaczymy, współtworzy naszą pamięć, wiedzę, relacje i ostatecznie biografię podmiotu.

Problem cyfrowego świata nie polega zatem jedynie na tym, że urządzenia zabierają czas – ten i tak upływa. Problem tkwi w tym, że mogą one przejąć znaczną część mechanizmu decydującego o tym, czemu poświęcamy ten nieodwracalny zasób. Tak rozumiany cyfrowy detoks nie jest antytechnologicznym rytuałem oczyszczenia, lecz praktyką odzyskiwania suwerenności poznawczej. Anglen opisuje ją językiem ciszy, intuicji i powrotu do ciała; psychologia czyni to za pomocą terminów kontroli uwagi, automatyzacji zachowań czy regulacji bodźców. Oba te języki spotykają się w jednym punkcie, choć nie mówią tego samego: człowiek, który nigdy nie doświadcza chwili bez zewnętrznego wezwania do reakcji, traci zdolność rozpoznawania, które z jego działań rozpoczął naprawdę sam. Radykalnym gestem Północy nie jest odrzucenie telefonu. Jest nim odzyskanie prawa do chwili, w której urządzenie milczy, a człowiek nie czuje obowiązku natychmiastowego zastąpienia tej ciszy kolejnym bodźcem.

Północ i polski Duch. Tahverlee Anglen wobec mistycznej tradycji polskiej filozofii

Zestawienie nauczania Tahverlee Anglen z polską tradycją mistyczno-filozoficzną jest intelektualnie płodne, choć podobieństwa między nimi okazują się mniej oczywiste niż różnice. Anglen prowadzi człowieka ku Ziemi, ciału i ciszy, dążąc do odzyskania indywidualnej suwerenności. Polska myśl romantyczna XIX wieku kierowała natomiast mistyczne doświadczenie ku historii, narodowi, wspólnocie i czynowi.

Pierwsza pyta przede wszystkim o to, jak odzyskać siebie; druga – co człowiek tak odzyskany powinien uczynić dla świata.

## Ciało jako naczynie i proces w dialogu Anglen ze Słowackim

Nie należy przy tym utożsamiać polskiej filozofii wyłącznie z mesjanizmem ani przedstawiać romantycznego mistycyzmu jako jej jedynej tradycji. Interesuje nas tutaj świadomie zawężony, lecz wyjątkowo wpływowy nurt kształtowany przez Mickiewicza, Słowackiego, Towiańskiego, Cieszkowskiego i Trentowskiego, który rozwijał się intensywnie w latach trzydziestych i czterdziestych XIX wieku. Badacze opisują ten okres jako czas jednoczesnego rozkwitu polskiej

„filozofii narodowej", filozofii czynu oraz różnych odmian mesjanizmu: mistycznego, rewolucyjnego, ewolucyjnego i racjonalistycznego.

Punkt wyjścia Anglen brzmi niemal antyromantycznie: najpierw ciało. W Ścieżce Północy nie jest ono więzieniem duszy, lecz Sacred Vessel — świętym naczyniem, przez które człowiek doświadcza rzeczywistości i odzyskuje sprawczość. Odłączenie od ciała oznacza osłabienie kontaktu z samym sobą; powrót do oddechu, somatycznych sygnałów i materialności staje się zatem fundamentem dalszej przemiany. Polski romantyzm mistyczny często zaczyna z przeciwnego końca. U Słowackiego podstawową kategorią jest Duch. W Genezis pojawia się programowa formuła, wedle której wszystko zostało stworzone „przez Ducha i dla Ducha", a formy materialne uczestniczą w procesie jego rozwoju.

Na pierwszy rzut oka otrzymujemy dwa przeciwstawne manifesty: Anglen twierdzi, że wolności nie znajdzie się poprzez ucieczkę od ciała, Słowacki zaś podporządkowuje materialność nadrzędnemu celowi duchowemu. Takie zestawienie byłoby jednak zbyt proste. Nowsze badania nad filozofią genezyjską wskazują, że Słowackiego nie należy interpretować jako myśliciela po prostu gardzącego cielesnością. Materia nie jest u niego celem samym w sobie, lecz konieczną formą, przez którą Duch się objawia, działa i przekracza dotychczasowy stan.

W tym miejscu następuje pierwsze głębokie spotkanie obu perspektyw. Dla Anglen ciało jest naczyniem przemiany; dla Słowackiego forma materialna jest etapem pracy Ducha. Choć różnią się hierarchią metafizyczną, oboje odrzucają statyczny obraz człowieka. Człowiek nie jest gotowym przedmiotem — jest procesem.

Maksyma Anglen, według której zmiana człowieka zmienia jego świat, spotyka się tutaj z genezyjskim przekonaniem Słowackiego, że istnienie dokonuje się przez nieustanne przekraczanie kolejnych form. Różnica tkwi w rozumieniu kierunku transformacji. Anglen przedstawia rozwój jako spiralę odrzucania tego, co zbędne, przypominania sobie przyrodzonej mocy i odzyskiwania utraconych fragmentów siebie. Jest to zasadniczo droga reintegracji: powrót do centrum, które zostało przesłonięte społecznym uwarunkowaniem, traumą, nadmiarem bodźców i cudzymi oczekiwaniami.

Słowacki interpretuje przemianę bardziej wertykalnie i teleologicznie. Duch przechodzi przez formy, aby je przezwyciężać i wznosić się ku kolejnym poziomom rozwoju. Anglen powiedziałaby zatem: odzyskaj to, czym naprawdę jesteś. Słowacki odpowiedziałby raczej: stań się tym, czym jeszcze nie jesteś. Pierwsza metafizyka jest archeologią podmiotu, druga jego eschatologią.

## Napięcie między indywidualną samorealizacją a odpowiedzialnością wspólnotową

Jeszcze silniej kontrast ten ujawnia Mickiewicz, którego mistycyzm dojrzewał w cieniu utraty państwowości, emigracji i doświadczenia politycznej klęski. Mesjanizm nie był tu metafizyką jednostkowego rozwoju, lecz próbą odpowiedzi na pytanie o sens historii przeżywanej jako katastrofa. Badania nad polskim mesjanizmem podkreślają jego funkcje kompensacyjne, mobilizacyjne i emancypacyjne: pokonany naród miał odnaleźć w cierpieniu nie tylko wyjaśnienie własnego losu, ale przede wszystkim zobowiązanie do przyszłego działania. W „Księgach narodu polskiego i pielgrzymstwa polskiego" figura pielgrzyma oznacza człowieka zobowiązanego do wędrówki ku wolnej Ojczyźnie; życie duchowe zostaje tym samym nierozerwalnie włączone w historię wspólnoty. Zderzenie z systemem Anglen jest w tym punkcie zasadnicze.

Jej „Północ" mówi człowiekowi: zwolnij, odpocznij, usłysz siebie i naucz się respektować własne granice. Mickiewiczowska tradycja odpowiada: jeżeli już usłyszałeś siebie, zapytaj, komu jesteś potrzebny. Anglen z nieufnością patrzy na kulturę wymagającą stałego poświęcenia ciała w imię produktywności; polski mesjanizm romantyczny potrafił natomiast uczynić z poświęcenia kategorię moralną i historiozoficzną. W rekonstrukcjach wykładów Mickiewicza mesjanizm wiązano właśnie z przekonaniem, że ofiara jest warunkiem płodnego czynu. Otrzymujemy zatem dwie aksjologie ustawione niemal naprzeciw siebie: nie zdradzaj siebie dla świata oraz nie zatrzymuj siebie wyłącznie dla siebie. W tym sporze kryje się lekcja ważniejsza niż łatwy wybór jednej ze stron.

Mistycyzm polski ostrzega Anglen przed przemianą duchowości w doskonale wyposażony gabinet indywidualnej samorealizacji. Gdyby cały sens Wielkiego Dzieła kończył się na lepszym samopoczuciu podmiotu, uporządkowaniu przestrzeni, odzyskaniu intuicji i ochronie własnych granic, pozostałoby pytanie o społeczne konsekwencje takiej przemiany. Można być znakomicie uziemionym człowiekiem, a jednocześnie pozostawać obojętnym wobec niesprawiedliwości. Można nauczyć się słuchać swojego ciała, nie ucząc się słuchać drugiego człowieka. Można zbudować doskonałe Święte Schronienie i zamknąć jego drzwi przed wspólnotą.

Polski romantyzm stawia w tym miejscu swoje uporczywe pytanie: po co otrzymałeś moc, jeżeli nie zamienisz jej w odpowiedzialność? Anglen z kolei kieruje do polskiej tradycji pytanie równie niewygodne: ile cierpienia można uświęcić, zanim metafizyka zacznie usprawiedliwiać jego reprodukcję? „Zima Duszy" w jej systemie oznacza zgodę na okres spowolnienia, żałoby i konfrontacji z cieniem, lecz nie kult cierpienia. Człowiek ma przejść przez zimę, a nie czynić z niej swojej moralnej zasługi.

Mesjanizm polski miał natomiast tendencję do przesuwania cierpienia ze sfery doświadczenia ku sfery legitymizacji historycznej. Jeśli naród cierpi jako szczególny uczestnik planu dziejowego, pojawia się ryzyko, że cierpienie przestanie być złem wymagającym przezwyciężenia, a stanie się dowodem wybrania. Północ stawia rozsądny opór tej romantycznej egzaltacji: rana może prowadzić do przemiany, ale sama rana nie jest jeszcze cnotą. Mediatora pomiędzy tymi stanowiskami dostarcza August Cieszkowski.

## Przejście od wewnętrznego wyboru do ucieleśnionego czynu

Jego historiozofia wyrastała z krytyki takiego pojmowania filozofii, które zatrzymuje się na samym rozumieniu rzeczywistości. Cieszkowski przesuwał centrum ciężkości ku praktyce i przyszłości, przez co bywa uznawany za jednego z twórców dziewiętnastowiecznej filozofii czynu. Symbolicznie brzmi formuła zaczerpnięta z Goethego, która otwiera część Prolegomenów do historiozofii poświęconą teleologii dziejów: „w końcu będzie Czyn!". Cieszkowski nie dążył jednak do zwykłego aktywizmu. Czyn miał być momentem pojednania myśli z rzeczywistością, ducha z praktyką; historia zmierzała według niego ku epoce, w której to, co dotąd stanowiło przedmiot świadomości religijnej i filozoficznej, zostanie urzeczywistnione społecznie. W tym ujęciu Anglenowskie „Wielkie C", Choice, otrzymuje polskiego partnera. Dla Anglen między Birth a Death znajduje się Choice: człowiek nie kontroluje początku ani końca, lecz jego podmiotowość ujawnia się w sposobie odpowiadania na rzeczywistość.

Cieszkowski przesunąłby ten akcent o krok dalej. Wybór, który pozostaje jedynie wewnętrznym rozstrzygnięciem, jest niepełny. Musi stać się czynem, czyli wejść w świat relacji, instytucji i historii. W syntetycznej formule spotkanie obu systemów można zapisać następująco: Anglen uczy, że pomiędzy bodźcem a reakcją znajduje się wybór; Cieszkowski przypomina, że pomiędzy wyborem a zmianą świata musi znaleźć się czyn. To rozróżnienie może być kluczem do krytycznego rozwinięcia całej Ścieżki Północy. Rytuał nie może kończyć się rytuałem. Jeżeli człowiek zapisuje ograniczające przekonanie, zakopuje je w ziemi, a następnego dnia reprodukuje wszystkie zachowania z niego wynikające, dokonuje symbolicznego gestu bez odpowiadającej mu transformacji praktycznej. Jeśli cyfrowy detoks kończy się po rytualnym dniu bez telefonu powrotem do identycznego systemu bodźców, suwerenność nie została odzyskana. Jeżeli sojusz z roślinami nie zmienia stosunku człowieka do konsumpcji, środowiska i żywych organizmów, pozostaje jedynie estetyką. Polska filozofia czynu dopowiada więc Północy brutalnie prostą zasadę: poznanie, które nie zmienia praktyki, pozostaje niedokończonym poznaniem.

Ważną rolę w tej syntezie może odegrać Bronisław Trentowski. Jego filozofia dążyła do przezwyciężania jednostronności: realizmu i idealizmu, doświadczenia i rozumu, tego, co podmiotowe, i tego, co przedmiotowe. Centralne miejsce zajmowało w niej pojęcie jaźni – indywidualnego „ja", którego nie można sprowadzić ani wyłącznie do materialnego przedmiotu, ani do abstrakcyjnego ducha. Badania nad Trentowskim podkreślają zarówno jego próbę syntezy przeciwieństw, jak i wielowymiarowe rozumienie wolności: antropologicznej, etycznej, politycznej i uniwersalnej. Pod tym względem Trentowski jest niespodziewanie bliski najbardziej wartościowej interpretacji Anglen. „Święte Naczynie" nie musi być ani wyłącznie organizmem, ani tylko mistyczną powłoką duszy. Człowiek jest jaźnią ucieleśnioną, istniejącą w świecie społecznym, lecz nieredukowalną do żadnego z tych wymiarów. Ostrzejsze zderzenie przynosi Towiański.

## Synteza ucieleśnienia i etyki czynu

W klasyfikacjach polskiego mesjanizmu system ten określany jest jako mistyczny, co odróżnia go od rewolucyjnego nurtu Mickiewicza czy ewolucyjnej historiozofii Cieszkowskiego. Towianizm wyrastał z przekonania o dostępie do szczególnej prawdy duchowej i zdolności rozpoznawania działania świata niewidzialnego. To właśnie w tym punkcie spotyka się z Anglenowskimi przewodnikami, jasnowiedzeniem, jasnoczuciem i procesem przekraczania „zasłony". W materiale źródłowym Anglen zakłada bowiem, że człowiek posiada naturalne dary umożliwiające odbiór informacji poza zwykłym tokiem racjonalnego rozumowania.

Obie tradycje stają przed tym samym niebezpieczeństwem epistemicznym: ryzykiem, że człowiek pomyli intensywność przekonania z prawdziwością przekonania. Potrzebna jest tu maksyma sceptyczna, której ani romantyczny prorok, ani współczesny praktyk duchowy nie powinien lekceważyć: pewność doświadczenia nie jest jeszcze pewnością poznania. Można bowiem doświadczyć wizji autentycznie, a jednocześnie błędnie wyjaśnić jej pochodzenie. Można odczuć reakcję ciała i nadrobić ją mylnym znaczeniem. Można przeżyć religijne uniesienie, które jest psychologicznie rzeczywiste, nie posiadając tym samym uprzywilejowanego dostępu do praw historii.

Szczególnie niebezpieczny moment następuje wtedy, gdy prywatne doświadczenie mistyczne zostaje przekształcone w obowiązującą normę dla innych. Anglen, lokując autorytet przede wszystkim w doświadczeniu jednostki, jest pod tym względem mniej hierarchiczna niż klasyczny model prorockiego przywództwa, lecz jej formuła „ciało wie" może prowadzić do podobnego zamknięcia poznawczego, jeśli nie zostanie uzupełniona zasadą sprawdzalności. Wspólnym mianownikiem Anglen i polskiej tradycji mistycznej nie jest zatem wiara w duchy, reinkarnację czy

dziejowe posłannictwo narodu, lecz przekonanie, że filozofia pozbawiona egzystencjalnego skutku pozostaje niepełna.

Polski romantyzm był pod tym względem radykalny. Badacze zauważają, że zarówno poeci, jak i profesjonalni filozofowie przypisywali myśli funkcję wykraczającą poza samo opisywanie rzeczywistości – miała ona uczestniczyć w jej przemianie. Anglen dochodzi do podobnej intuicji inną drogą: konsekracja, rytuał, Wielka Pauza i Choice nie mają być teoriami czytanymi z zewnątrz, lecz praktykami przebudowującymi sposób życia.

Odkrycie wynikające ze zderzenia obu tradycji pojawia się wtedy, gdy pozwolimy im wzajemnie skorygować własne przesady. Anglen przypomina polskiemu mesjanizmowi, że żaden naród ani dziejowa misja nie powinny żądać od człowieka całkowitego unieważnienia jego cielesności. Cierpienie nie staje się dobre tylko dlatego, że potrafimy nadać mu wzniosły sens; ofiara pozbawiona wolnego wyboru łatwo przemienia się w przemoc. Polska filozofia czynu przypomina natomiast Anglen, że człowiek nie odzyskuje siebie wyłącznie dla siebie. Prawdziwość duchowej przemiany mierzy się również sposobem, w jaki podmiot traktuje innych, organizuje wspólnotę i przekłada wyznawane wartości na rzeczywiste działanie.

Można zatem zestawić dwie maksymy. Północ mówi: „Twoje ciało jest ziemią; traktuj je jak święty grunt". Polska filozofia romantyczna odpowiada figurą czynu: święty grunt nie został człowiekowi powierzony po to, aby jedynie na nim kontemplował siebie, lecz by z niego wyruszyć. Anglen przypomina, że bez korzeni działanie staje się przemocą wobec własnego istnienia; Cieszkowski zaś dodaje, że korzeń, który nigdy niczego nie wypuszcza ponad ziemię, nie realizuje pełnej możliwości życia. Słowacki powiedziałby, że forma istnieje dla przemiany Ducha; Mickiewicz, że duchowy człowiek podlega zobowiązaniu wobec wspólnoty; Trentowski szukałby syntezy jaźni, rozumu i rzeczywistości.

Powstaje z tego doktryna znacznie ciekawsza niż każda z nich rozpatrywana oddzielnie. Z polskiej perspektywy można postawić Anglen cztery pytania: Czy odzyskana intuicja prowadzi do odpowiedzialniejszego czynu? Czy rytuał zmienia praktykę społeczną?

## Ucieleśniona odpowiedzialność jako synteza samopoznania i czynu

Czy szacunek wobec Ziemi pozostaje jedynie osobistym doświadczeniem, czy staje się etyką gospodarowania wspólnymi zasobami? Czy „Wielkie C" kończy się na wyborze własnej drogi, czy obejmuje także odpowiedzialność za ścieżki, które nasze decyzje otwierają lub zamykają przed

innymi? Nie są to pytania obce Ścieżce Północy; stanowią one jej naturalne rozwinięcie. Anglen może odpowiedzieć polskiej tradycji pytaniami równie niewygodnymi: Czy czyn niszczący działającego nadal jest dobrym czynem? Czy wspólnota wymagająca nieustannej ofiary nie zaczyna żywić się własnymi członkami? Czy cierpienie rzeczywiście odsłania prawdę, czy czasem po prostu boli? Czy „misja dziejowa" nie staje się sposobem na uniknięcie odpowiedzialności za zwykłą teraźniejszość? I czy człowiek pragnący zbawiać naród potrafi rozpoznać własne zmęczenie, gniew, pychę i lęk? W tym świetle Zima Duszy okazuje się niezbędnym kontrapunktem dla polskiej metafizyki heroizmu.

Nie każdy moment wymaga sztandaru. Czasami odpowiedzialnym czynem jest zatrzymanie się na tyle długo, aby kolejny krok nie był jedynie reprodukcją starego przymusu. Synteza obu perspektyw nie prowadzi zatem ani ku amerykańskiej duchowości samodoskonalenia, ani ku romantycznej apoteozie narodowego cierpienia. Prowadzi ku pojęciu ucieleśnionej odpowiedzialności. Człowiek posiada ciało, którego nie wolno mu instrumentalnie niszczyć; ma wnętrze, którego nie powinien oddawać cudzym algorytmom, autorytetom czy oczekiwaniom; należy do natury, której nie może traktować jak niewyczerpanego magazynu. Jest jednak zarazem uczestnikiem wspólnoty i historii, wobec których samo „odnalezienie siebie" nie wyczerpuje jego zobowiązań. Wielkie Dzieło Anglen i polska filozofia czynu można odczytać jako dwa etapy jednej drogi. Pierwszy brzmi: zejdź do siebie. Drugi: wróć stamtąd do świata.

Ziemia uczy granicy, ciało obecności, Zima cierpliwości, a mistyka przekraczania oczywistości – lecz dopiero czyn weryfikuje, czy przemiana wyszła poza własną opowieść o przemianie. Polski romantyzm potrzebuje Północy, aby nie pomylić ofiary z wartością samą w sobie. Północ zaś potrzebuje polskiej filozofii czynu, by nie utożsamiać samopoznania ze spełnieniem moralnym. Maksyma wynikająca z ich spotkania mogłaby brzmieć: nie wychodź ku światu, zanim nie dowiesz się, kto z niego wychodzi; nie pozostawaj jednak w sobie, gdy już to rozpoznałeś. Północ bez czynu może stać się schronieniem przed historią. Czyn bez Północy może stać się historią pisaną kosztem człowieka. Dojrzała mistyka zaczyna się być może właśnie pomiędzy nimi: tam, gdzie ciało nie jest przeszkodą dla ducha, duch nie usprawiedliwia przemocy wobec ciała, jednostka nie stanowi całego świata, a wspólnota nie zyskuje prawa do unicestwienia jednostki. Wówczas „Wielkie Dzieło" przestaje oznaczać jedynie odnalezienie prawdziwszej wersji siebie. Staje się trudniejszym zadaniem: stworzeniem takiej obecności w świecie, w której prawda wewnętrzna zostaje sprawdzona przez dobro wspólne, a czyn pozostaje wierny człowiekowi, który go dokonuje.

> Czy można naprawdę odnaleźć siebie, pozostając zamkniętym w bezpiecznym schronieniu własnej intuicji? Prawdziwa dojrzałość mistyki zaczyna się tam, gdzie

> uziemione ciało przestaje być tylko celem podróży, a staje się punktem wyjścia ku drugiemu człowiekowi. Ostatecznie to nie rytuały nas definiują, lecz pytanie: kim stałem się w swojej ciszy i co z tą obecnością zamierzam zrobić dla świata?

## Inspiracje

[1]


**"Sacred Magic of the North"** Tahverlee Anglen

*2026 | Llewellyn Publications | ISBN: 9780738783666*

**Tahverlee Anglen** jest arcykapłanką, autorką, mówczynią i założycielką Szkoły Tajemnic Świątyni Księżyca. Jest znana ze swojej pracy w dziedzinie współczesnego czarostwa, duchowego przywództwa i odzyskiwania kobiecej suwerenności. Anglen koncentruje się na prowadzeniu poszukiwaczy przez mistyczne krajobrazy samopoznania, wzmocnienia i duchowego przebudzenia, łącząc starożytną mądrość z praktycznym, codziennym zastosowaniem. Jako rytualistka i praktykująca Misteria Celtyckie oraz Obrzędy Eleuzyjskie, podkreśla związek między ciałem fizycznym a cyklami natury. Jest ważnym głosem we współczesnej społeczności duchowej, prowadzi wysoko oceniany podcast i tworzy transformujące doświadczenia, które integrują tradycje przodków ze współczesnym życiem. Jej twórczość, w tym seria Sacred Magic, ma na celu pomóc ludziom na nowo nawiązać kontakt z ich wrodzoną mocą i mądrością żywiołów ziemi.

***Tahverlee Anglen*** *is a high priestess, author, speaker, and the founder of the Moon Temple Mystery School. She is recognized for her work in modern witchcraft, spiritual leadership, and the reclamation of feminine sovereignty. Anglen focuses on guiding seekers through mystical landscapes of self-discovery, empowerment, and spiritual awakening by bridging ancient wisdom with practical, everyday application. As a ritualist and practitioner of the Celtic Mysteries and Eleusinian Rites, she emphasizes the connection between the physical body and the cycles of nature. She is a prominent voice in the contemporary spiritual community, hosting a top-rated podcast and creating transformative experiences that integrate ancestral traditions with modern-day living. Her writing, including the Sacred Magic series, aims to help individuals reconnect with their innate power and the elemental wisdom of the earth.*

*Moon Temple Mystery School*

## Literatura uzupełniająca

### Artykuły naukowe

## Autorzy przywoływani:


**[1] "Psychological Types, or the Psychology of Individuation"**

C. G. Jung, H. G. Baynes

2018

Google Scholar

**[2] "The Freud/ Jung Letters: the Correspondence Between Sigmund Freud and C.G. Jung"**

Sigmund Freud, C. G. Jung, William J. McGuire, Ralph Manheim, R.F.C. Hull

1979

Google Scholar

**[3] "The Potential of Chatbots for Emotional Support and Promoting Mental Well-Being in Different Cultures: Mixed Methods Study"**

Hyojin Chin, Hyeonho Song, Gumhee Baek, Mingi Shin, C. G. Jung

2023 | Journal of Medical Internet Research | DOI: 10.2196/51712

Google Scholar

**[4] "The Interpretation of Nature and the Psyche"**

C. G. Jung, William J. Pauli

2022 | DOI: 10.4324/9781315101606

Google Scholar

**[5] ""Album rysunkowy z podróży na wschód", Juliusz Słowacki, Wrocław 2009 : [recenzja] / Paweł Pluta."**

Paweł Pluta, Juliusz Słowacki

2010

Google Scholar

**[6] "' THE MAGIC FLUTE' , PART II"**

JOHANN WOLFGANG GOETHE VON

1942 | Music and Letters | DOI: 10.1093/ml/xxiii.3.234

Google Scholar

**[7] "Extracts from Göthe's Tragedy of Faustus"**

George Soane, Johann Wolfgang von Goethe

1820 | Faustus: From the German of Goethe: Translated by Samuel Taylor Coleridge | DOI: 10.1093/oseo/instance.00078811

Google Scholar

[8] **"Extracts from Göthe's Tragedy of Faustus, Explanatory of the Plates by Retsch"**

George Soane, Johann Wolfgang von Goethe

2007 | Faustus: From the German of Goethe: Translated by Samuel Taylor Coleridge | DOI: 10.1093/oseo/instance.00078810

Google Scholar

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: b49ea8ba-229b-4044-a041-02062be26811