

## Inny punkt widzenia

by Serge Kahili King

Jak wiemy z pierwszej zasady Huny, jest wiele sposobów myślenia o czymkolwiek. W tym artykule zamierzamy odkryć inny punkt widzenia tego jak doświadczamy życia.

Według tego punktu widzenia, mamy bezpośrednio doświadczanie tego świata na dwa sposoby - poprzez fizyczne zmysły i emocjonalne odczucia.

Najprawdopodobniej nigdy nie myślimy dwa razy o fakcie, że kontaktujemy się ze światem poprzez nasze fizyczne zmysły, ponieważ wydaje się to takie oczywiste. Dzięki naszym oczom widzimy światło w formie koloru, cienia, intensywności, kontrastu, kształtu, rozmiaru i tekstury; wertykalna i horyzontalna odległość; ruch i wzory. Dzięki naszym uszom słyszymy dźwięk w formie tonu, nasilenia, składowej harmoniczej, głośności, dysonansu; także połączanie częstotliwości które umożliwia nam rozpoznawanie pojedynczych ludzi, przedmioty i źródła dźwięku. Doświadczamy dotyku w formie nacisku, struktury, ciepła, zimna, ruchu i innych. Smak i zapach również mają swoje własne zasięgi fizycznej percepcji.

To, co proponujemy tutaj to to że mamy równoczesny kontakt ze światem poprzez zmysły emocjonalne. Kiedy czegoś doświadczasz, masz obie: fizyczną i emocjonalną percepcję.

Niektóre filozofie używały koncepcji "ciała emocjonalnego" aby dotrzeć do tego pomysłu, i pomysł że doświadczamy emocjonalnie poprzez naszą aurę energetyczną lub pola energii jest intrygujący, ale zamiast tego możemy po prostu powiedzieć że mamy dwa zestawy zmysłów, lub dwie główne drogi postrzegania wszechświata.

Oprócz fizycznej percepcji wzrokowej, mamy emocjonalną percepcję wzroku która działa w tym samym czasie. Ważne jest, aby zrozumieć że nie mówię o emocjonalnej reakcji na to co widzisz, ale o emocjonalnej percepcji która jest połączona z aktem widzenia. Podejmę ten temat reagowania nieco dalej.

Żeby pomóc Ci zrozumieć co mam na myśli, pomyśl tak: fizyczne widzenie daje obraz, emocjonalne daje uczucie. W przerośni, kiedy promień światła słonecznego uderza w obiekt, oboje produkują odbite światło i ciepło. Więc, patrzenie na coś produkuje oba: obraz i uczucie. Odnosi się to również do innych zmysłów. Każdy wyprodukuje fizyczną percepcję, jak również emocjonalną percepcję. Percepcję odnoszącą się to świadomości nie do reakcji.

Reakcje to oddzielne doświadczenia które mają miejsce jako konsekwencja percepcji. Oczywiście, kiedy reakcje stają się nawykiem, bardzo trudno o rozróżnienie. Jakkolwiek, percepcja jest charakterystyczna dla naszych zmysłów. Reakcje są wyuczone, świadomie lub nieświadomie.

Można uprościć nasze rozumienie fizycznych i emocjonalnych reakcji poprzez rozpoznawanie dwóch kategorii reakcji dla każdego z zestawów. Wszystkie fizyczne reakcje mogą być opisane przy użyciu stopnia poczucia zagubienia lub pewności.

Zdając sobie sprawę, że wszystkie emocjonalne reakcje podchodzą pod którąś z tych kategorii może być pomocne w radzeniu sobie z nimi. Strach, złość, nienawiść, zazdrość, poirytowanie wszystkie wyrażają poczucie zagubienia równoległe do fizycznego bólu, a napięcie ciała które im towarzyszy jest w jak najlepszej wierze ale marną próbą odzyskania poczucia bezpieczeństwa. Szczęście, radość, prawdziwa duma, oraz poczucie spełnienia wszystkie są wyrazem pewności, która jest pokrewna fizycznej przyjemności.

Nazwy nadane emocjom opartym na poczuciu zagubienia lub pewności zaledwie oddają myśli w naszym umyśle w danym czasie.

Warto zapamiętać, przemyśleć lub nawet zrobić coś z tym, że tak jak wytrenujemy nasze zmysły, tak wytrenujemy nasze emocje.

Tłum. Katarinho