

Max Bojarski

BUDOWA PAŁACU PAMIĘCI

w 12 krokach



*Profesorowi Andrzejowi R.F. Nowickiemu (1919-2011),
za przekazanie mi klucza do dziedzictwa Giordana Bruna.*

Max Bojarski

Motto:

Giordano to nie rodzaj Cinzana.

*Mambo Spinoza, Kabaret Starszych Panów,
Jeremi Przybora i Jerzy Wasowski*

MAX BOJARSKI

BUDOWA
PAŁACU PAMIĘCI
W 12 KROKACH



ABRAXAS

Budowa pałacu pamięci w 12 krokach

Copyright © Max Bojarski, 2025

W przygotowaniu niniejszego opracowania autor wspomagał się narzędziami SI i tego nie ukrywa :)

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być reprodukowana lub wykorzystywana w jakikolwiek sposób, elektroniczny czy mechaniczny, włączając fotokopiowanie, nagrywanie lub włączanie do jakiegokolwiek systemu składowania i przekazywania informacji, bez pisemnej zgody wydawcy.

Więcej informacji:

<https://abraxas.ovh/palac-pamieci/>

Kontakt:

wydawnictwo@abraxas.ovh

ISBN: 978-83-970560-3-9

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	6-9
Zasady skutecznego treningu pamięci	10-12
Ćwiczenie I — Zatrzymanie kadru	14-17
Ćwiczenie II — Lustrane odbicie	18-21
Ćwiczenie III — Pamięć przez dotyk	22-25
Ćwiczenie IV — Mentalna fotografia pokoju	26-29
Ćwiczenie V — Trzy obrazy, jedno słowo	30-33
Ćwiczenie VI — Magiczna tablica Bruna	34-37
Ćwiczenie VII — Pałac pamięci z dźwiękiem	38-41
Ćwiczenie VIII — Komnaty cnót i wad	42-45
Ćwiczenie IX — Spirala Fludda	46-51
Ćwiczenie X — Cztery żywioły w pałacu	52-55
Ćwiczenie XI — Zodiakalna mapa pamięci	56-59
Ćwiczenie XII — Maski planetarne	60-65
Appendix — Pałac o 144 miejscach	66-71
Zakończenie i inspiracja.....	72-73



WPROWADZENIE

Sztuka pamięci nie jest wynalazkiem nowoczesnych technik szybkiego uczenia się. Jej korzenie sięgają głęboko w przeszłość — aż do czasów antycznych, kiedy to greccy oratorzy rozwijali metody zapamiętywania długich przemówień, budując w wyobraźni „pałace pamięci”. Jednak w renesansie, wraz z rozwojem nurtów hermetycznych i ezoterycznych, techniki te zostały przekształcone w coś znacznie głębszego — dyscyplinę duchową.

Dwaj wielcy myśliciele tamtej epoki, Giordano Bruno i Robert Fludd, nie traktowali pamięci wyłącznie jako praktycznego narzędzia. Widzieli w niej akt boski — zdolność umysłu, by tworzyć i odwzorowywać wewnętrzne światy, tak jak Bóg stwarza świat z idei. Dla nich wyobraźnia była bramą do wyższych poziomów świadomości, a doskonalenie pamięci oznaczało doskonalenie samego siebie.

Bruno, inspirowany neoplatonizmem i magią hermetyczną, postrzegał pamięć jako proces transformacji. W jego systemie wyobrażeń i struktur — takie jak sfery, symbole astrologiczne, zwierciadła, znaki — służyły jako klucze do przebudzenia potencjału umysłu. Ćwiczenia Bruna często polegały na budowaniu skomplikowanych, dynamicznych obrazów mentalnych, które działały jak „żywe” mechanizmy pamięci.

Z kolei Fludd, alchemik i mistyk, wiązał sztukę pamięci z boską geometrią i symbolicznym porządkiem wszechświata. Jego „teatr świata” był nie tylko systemem ezoterycznego nauczania, ale także modelem działania świadomości. W jego pracach spirale, kręgi i proporcje nie były jedynie ozdobnikami — reprezentowały zasady ruchu myśli, emocji i idei.

Ćwiczenia, które znajdziesz w tej broszurze, inspirowane są podejściem tych dwóch myślicieli. Nie znajdziesz tu zwykłych metod, w rodzaju „zapamiętaj listę zakupów”, ale raczej zaproszenie do przygody z wyobraźnią — naukę myślenia obrazem, rytmem i rytuałem. To droga do rozwoju pamięci fotograficznej poprzez wzmocnienie wyobraźni, koncentracji i emocjonalnej intensywności obrazów mentalnych.

Pamięć fotograficzna w kontekście twórczości Bruno i Fludda to nie zdolność do biernego rejestrowania rzeczywistości, ale umiejętność aktywnego tworzenia wewnętrznego świata - tak żywego, jak świat zewnętrzny.



Z postacią Bruna zetknąłem się wiele lat temu za pośrednictwem jednego z najwybitniejszych na świecie znawców jego spuścizny — prof. Andrzeja Nowickiego, który sam znany był z genialnej pamięci i sprawności umysłu (czego dowodzi między innymi taki oto fakt z jego bogatej biografii: mając ponad osiemdziesiąt lat postanowił nauczyć się języka chińskiego i dokonał tego, co sobie zamierzył). Czy sprawność pamięci prof. Nowickiego wynikała z praktyki metod Bruna? Chyba raczej należałoby spytać, dlaczego jeden z największych znawców i miłośników Bruna miałby nie korzystać z jego metod... Miałem zaszczyt gościć profesora w moich progach na spotkaniach stworzonego przez niego interdyscyplinarnego seminarium „Fos Kepos” (Ogród Świąteł) we wczesnych latach dwutysięcznych. Twórczość Bruna była jednym z tematów proponowanych do zgłębiania w „Ogrodzie”. Spotkania „Ogrodu”, były niezwykle interesujące, podobnie jak jego uczestnicy (jednym z nich był, wówczas jeszcze nie znany szerzej, Klaus Dąbrowski, obecnie autor szeregu książek na tematy związane z wolnomularstwem), i być może przyjdzie kiedyś właściwy czas, by napisać więcej o tym bijącym przez jakiś czas źródle inspiracji polskiego życia kulturalnego (i nie tylko).

Z twórczością Fludda miałem pierwszy raz do czynienia jeszcze wcześniej — gdy miałem osiemnaście lat pomagałem Jerzemu Prokopiukowi w kwerendzie dotyczącej starodruków różokrzyżowych, w słynnej masońskiej bibliotece pałacu w Ciążeńiu (rezultatem tamtego wyjazdu był przekład z łaciny tajemniczego *Confessio Fraternitatis*, który ukazał się kilka lat później w piśmie *Ars Regia* 9/15, 2006). W Ciążeńiu znajdował się wtedy największy w Europie księgozbiór masoński (w czasie wojny zrabowany łozom przez SS na polecenie H.Himmlera), zawierający między



innymi wiele starodruków z XVII wieku, a wśród nich dzieła Fludda, które od razu mnie zafascynowały, zwróciłem uwagę zwłaszcza na jego wykresy opisujące funkcjonowanie umysłu.

Cieszę się, że przy okazji publikacji książki Martina Faulksa Pałac Mozaikowy mogę spróbować zainspirować współczesnego Czytelnika do sięgnięcia do renesansowych klasyków sztuki panowania nad umysłem.

Stworzenie niniejszej książeczki jest dla mnie samego formą testu i jednocześnie eksperymentu i zabawy, gdyż przygotowując ją korzystam z pomocy systemów sztucznej inteligencji, sprawdzając, na ile jest ona w stanie „zrozumieć” niezwykle subtelny świat wyobraźni geniuszy renesansu i która pomaga mi w opracowaniu poniższych ćwiczeń. Tak oto przeszłość splata się w głębinach umysłu (jak powiedział Heraklit — „choćbyś zszedł wszystkie drogi, nie odnajdziesz granic duszy, tak głęboki jest jej logos”) z rodzącą się na naszych oczach przyszłością.



ZASADY SKUTECZNEGO TRENINGU PAMIĘCI

Zanim rozpoczniesz praktykę ćwiczeń inspirowanych Giordano Bruno i Robertem Fluddem, warto zrozumieć fundamenty, na których opiera się skuteczny trening pamięci. Te zasady nie są technicznymi sztuczkami, lecz postawą duchową — sposobem podejścia do wyobraźni i pracy umysłu. Mnemotechnika w ujęciu hermetycznym jest bowiem drogą rozwoju całej świadomości.

1. Cisza i samotność – święta przestrzeń

Ćwiczenia powinny być wykonywane w miejscu, które sprzyja skupieniu. Najlepiej codziennie o tej samej porze, w tej samej przestrzeni — tak, by umysł nauczył się, że „tu i teraz” wchodzisz w tryb wewnętrznej pracy. Można nazwać to „konsekracją miejsca” — duchowym wyznaczeniem terytorium myśli.

2. Wprowadzenie i Relaksacja (5-10 minut):

Miej ze sobą kartkę i długopis (w razie ropraszącej myśli lub chęci zapisania czegoś zrób to, po czym powróć do stanu rozluźnienia);

Usiądź wygodnie lub połóż się. Zamknij oczy i weź kilka głębokich, spokojnych oddechów;

Skup się na swoim ciele, rozluźniając napięcie w mięśniach; Wyobraź sobie spokojne i bezpieczne miejsce.

3. Rytuał codziennej praktyki

Trening pamięci fotograficznej działa tylko wtedy, gdy jest regularny. Nawet 10 minut dziennie wystarczy, byś zauważył efekty

— ale musi to być czas świadomy, bez pośpiechu. Możesz zapalać świecę, intonować krótką formułę lub medytować chwilę przed ćwiczeniem – wszystko, co pomoże wejść w stan skupienia.

4. Obrazowanie dynamiczne i wielozmysłowe

Prawdziwa pamięć fotograficzna nie polega na „fotografowaniu” rzeczywistości, lecz na tworzeniu wewnętrznych obrazów tak sugestywnych i intensywnych, że stają się one trwałe. Im więcej zmysłów zaangażujesz w tworzenie obrazu, tym silniejszy będzie jego ślad. Nie tylko widzisz — ale czujesz zapach, słyszysz dźwięk, doświadczasz faktury, a przede wszystkim odczuwasz emocję, którą wywołuje w Tobie postrzegana wewnętrznie rzecz (np. nostalgia, tajemnica, niepokój, spokój, lub nieokreślone choć konkretne odczucie lub nastroj).

5. Ruch mentalny i podróżowanie w wyobraźni

Ważnym elementem sztuki pamięci jest „przemieszczanie się” w wyobrażonych przestrzeniach — jak w teatrze mentalnym Fludda czy pałacu pamięci Bruno. Dzięki temu tworzysz w swojej wyobraźni przestrzenną strukturę, po której możesz się coraz płynniej poruszać. Pamięć nie jest wtedy przypadkowa – ma porządek, kierunek i rytm.

6. Symbolika i archetypy

Zamiast zapamiętywać suche fakty, ucz się reprezentować je za pomocą symboli. Pojęcie odwagi może być lwem, pokory — dywanem, gniewu — płomieniem. To obrazy archetypowe, które twój umysł zapamiętuje naturalnie, niemal bez wysiłku. W duchu Fludda można opisać je jako magnetyczne figury świadomości.

Podążając za tymi zasadami, nie tylko wzmocnisz pamięć, ale i głębiej poznasz swój wewnętrzny świat. Pamiętaj – każda praktyka może być nie tylko ćwiczeniem, lecz rytuałem duchowego samorozwoju.

Gotowy na pierwszy krok? Zbuduj więc swój własny pałac pamięci!

BUDOWA
PAŁACU PAMIĘCI
W 12 KROKACH





ĆWICZENIE I ZATRZYMANIE KADRU

Współczesna kultura uczy nas szybkiego przeskakiwania uwagą z obrazu na obraz. W natłoku bodźców zapominamy, że prawdziwa pamięć zaczyna się od uważności. To ćwiczenie, choć pozornie proste, jest jednym z najpotężniejszych: uczy cię wychwytywać chwile z codzienności i „rzeźbić” je w pamięci niczym w kamieniu. Wypracowana w ten sposób zdolność jest niezbędna do budowy pałacu pamięci.

Cel:

Wzmocnienie koncentracji, uważności i zdolności do zapamiętywania rzeczywistości z fotograficzną precyzją.

Instrukcja:

W ciągu dnia wybierz jeden moment, który uznasz za wyjątkowy — może to być coś pozornie błahego: wyraz twarzy przechodnia, światło na stole, gest bliskiej osoby.

Zatrzymaj ten moment w swojej uwadze. Pomyśl, że robisz mu zdjęcie, ale nie telefonem — tylko umysłem.

Zamknij oczy na kilka sekund i spróbuj zapamiętać:

- Kolory
- Kształty
- Światło i cień
- Ułożenie ciała, przestrzeń
- Tło dźwiękowe i zapach

Zapisz ten kadr w notatniku. Możesz opisać go słowami lub narysować. W ten sposób tworzysz osobisty katalog wspomnień — jakbyś kolekcjonował obrazy w galerii duszy.

Wieczorem wróć do tego momentu. Usiądź spokojnie i odtwórz go mentalnie. Potem porównaj to, co udało Ci się przypomnieć z poczynionymi uprzednio notatkami. Im więcej szczegółów uda ci się przypomnieć, tym bardziej wzmacniasz pamięć.

Codzienna praktyka:

Powtarzaj ćwiczenie codziennie, najlepiej wieczorem. Po tygodniu wybierz najpiękniejszy kadr i „umieść” go w swoim pokoju pamięci (Ćwiczenie IV), by pozostał z Tobą na dłużej.

Wersja zaawansowana:

Połącz zatrzymane kadry z emocjami, wartościami lub pojęciami. Np. moment zachwytu nad kwiatem może symbolizować wdzięczność; twarz dziecka — niewinność. Nadaj każdemu kadrowi tytuł — jak dziełu sztuki.

W duchu Bruna można by powiedzieć, że chwile mają skrzydła a pamięć to kotwica. Ucząc się zatrzymywać kadry, zakotwiczasz się w istnieniu — i budujesz pamięć nie tylko umysłu, ale i serca.





ĆWICZENIE II

LUSTRZANE ODBICIE

W sztuce pamięci według Giordano Bruno i Roberta Fludda ogromną rolę odgrywała zdolność manipulowania obrazem w umyśle — jego przekształcania, odwracania, powiększania, nadawania mu nowego porządku. Pamięć nie jest bowiem biernym rejestrem, lecz aktywnym warsztatem wyobraźni. Ćwiczenie „Lustrzane odbicie” rozwija właśnie tę zdolność — poprzez wizualne odwracanie zapamiętanych scen.

Cel: Trenowanie przestrzennej wyobraźni i umiejętności transformowania obrazów mentalnych w celu ich głębszego zakotwiczenia w pamięci.

Instrukcja:

1. Wybierz dowolny obraz.

Może to być ilustracja, obrazek z książki, kadr z filmu, zdjęcie, dzieło sztuki lub nawet fragment tekstu z ozdobną typografią.

2. Patrz na obraz przez 60 sekund.

Skoncentruj się na układzie elementów, kierunku światła, proporcjach, kolorach i szczegółach. Poczuj jego kompozycję jako całość.

3. Zamknij oczy i spróbuj go odtworzyć mentalnie — ale w lustrzanym odbiciu.

Lewa strona staje się prawą, prawa — lewą.

Ręce postaci są odwrócone.

Przedmioty zmieniają miejsce, zachowując łączące je relacje.

4. Rysuj z pamięci.

Jeśli chcesz — narysuj szkic z pamięci, starając się zachować lustrzaną strukturę. Nie liczy się jakość rysunku, lecz odwzorowanie układu przestrzennego.

5. Sprawdź i porównaj.

Otwórz oczy i porównaj swój obraz z oryginałem. Zauważ, co zostało pominięte, co źle odwrócone. To nie pomyłki — to wskazówki, gdzie Twoja pamięć potrzebuje ćwiczenia.

Powtarzaj regularnie:

Zmieniaj obrazy, ich rodzaje i stopień złożoności. Z czasem możesz próbować odwracać także symbole, litery, elementy geometryczne, a nawet krótkie teksty — zapisując je „od końca”.

Wersja zaawansowana:

Wyobraź sobie, że sam znajdujesz się w lustrzanym świecie. Twoje ruchy są odwrócone, litery zapisane wspak, układ pomieszczeń odwrotny do znanego. Przechadzaj się w tym świecie po kilka minut dziennie. To niezwykle stymuluje pamięć przestrzenną i intuicyjną.

Dlaczego to działa?

Fludd postrzegał pamięć jako system odbić — umysł ludzki był dla niego zwierciadłem duszy i obrazu świata. Renesansowi magowie pamięci wykorzystywali w swoich diagramach i tablicach „przekształcenia optyczne” jako ćwiczenie umysłu. Gdy odwracasz coś mentalnie, aktywujesz nie tylko pamięć, ale i wewnętrzne lustro wyobraźni.

To, co odwrócone, uczy widzenia na nowo. Pamięć musi być ruchem, nie tylko zatrzymaniem.





ĆWICZENIE III

PAMIĘĆ PRZEZ DOTYK

W świecie dawnych mistrzów pamięci — zarówno tych klasycznych, jak i hermetycznych — zmysł dotyku odgrywał szczególną rolę. Bruno i Fludd uznawali, że zmysły są bramą do wiedzy, a im więcej zmysłów zaangażujesz w proces zapamiętywania, tym głębiej utrwała się wspomnienie. Dotyk, będąc najbardziej pierwotnym i cielesnym zmysłem, otwiera drzwi do pamięci kinestetycznej, emocjonalnej i ucieleśnionej.

Cel:

Rozwijanie pamięci sensorycznej i cielesnej poprzez świadome odtworzenie wrażeń dotykowych w wyobraźni.

Instrukcja:

1. Weź do ręki trzy różne przedmioty.

Wybierz takie, które różnią się fakturą, temperaturą, wagą, kształtem. Może to być:

- gładki kamień,
- kawałek tkaniny,
- liść, drewno, metal, glina itp.

2. Zamknij oczy i skup się na dotyku.

Przesuwaj palcami po przedmiocie. Poczuj jego powierzchnię, ciężar, wilgoć lub suchość. Zwracaj uwagę na najmniejsze różnice i detale.

3. Po 2–3 minutach odłóż przedmiot i odtwórz go mentalnie.

Spróbuj wyobrazić sobie nie tylko jego kształt i wygląd, ale również odczucie, jakie towarzyszyło dotykowi. To może być wrażenie zimna, szorstkości, gładkości lub miękkości.

4. Nadaj przedmiotowi znaczenie.

Kamień może oznaczać siłę, tkanina – opiekę, drewno – zakorzenie. Połącz fakturę, którą odczułeś, z takim symbolem, by tworzyć „pamięciowe artefakty”.

5. Powtórz wieczorem.

Wróć myślami do przedmiotów, które dotykałeś rano. Ile szczegółów pamiętasz? Spróbuj przypomnieć je wyłącznie przez zmysł dotyku — bez obrazów.

Zastosowanie:

- nauka poprzez rzeźbę, modelowanie, pisanie ręczne
- wzmacnianie pamięci długoterminowej (np. w nauce języków: dotykając przedmiotów przypisanych do słów)
- praca z ciałem i emocjami (np. medytacja przez dotyk, techniki uziemiające)

Wersja zaawansowana:

Stwórz „muzeum dotyku” w wyobraźni – galerię mentalnych przedmiotów, które pamiętasz przez ich fakturę. Każdy może mieć swoje miejsce w budowanym przez Ciebie pałacu pamięci. Dodawaj do nich inne zmysły: zapach, dźwięk, światło.

W duchu hermetyzmu:

Fludd podkreślał, że człowiek poznaje świat przez dotknięcie jego formy, ale dusza poznaje przez dotknięcie idei. Dla Bruna wyobraźnia i ciało były ze sobą nierozzerwalnie związane – poznanie idei wymagało zakorzenienia w fizycznym doświadczeniu.

Twoja pamięć – już nie tylko obrazowa, ale zmysłowa, emocjonalna, symboliczna — jest teraz gotowa do twórczego rozkwitu.





ĆWICZENIE IV

MENTALNA FOTOGRAFIA POKOJU

To ćwiczenie jest fundamentem pracy z pamięcią fotograficzną i jednocześnie podstawą dla zbudowania pałacu pamięci. Stanowi ona punkt wyjścia do wszystkich kolejnych praktyk. Polega na świadomym tworzeniu i utrwalaniu obrazu rzeczywistej przestrzeni — tak, by móc ją odtworzyć w najdrobniejszych szczegółach we własnej wyobraźni.

Cel:

Rozwiniąć zdolność do odtwarzania szczegółowych obrazów mentalnych, angażując wzrok, uwagę i pamięć przestrzenną.

Instrukcja:

1. Wybierz pokój, który znasz bardzo dobrze — np. własny pokój, biuro, bibliotekę, miejsce, w którym czujesz się swobodnie.

2. Usiądź wygodnie. Zamknij oczy i wykonaj kilka głębokich oddechów. Uspokój umysł.

3. Wyobraź sobie to miejsce jak najbardziej realistycznie. Zaczniј od punktu wyjścia – drzwi wejściowych – i „rozejrzyj się” wokół:

— Gdzie są okna? Ile ich jest?

— Jakie kolory mają ściany?

— Jakie przedmioty znajdują się na półkach?

— Co leży na biurku? Jaka jest faktura przedmiotów, kształty, układ?

— Czy w pomieszczeniu unoszą się jakieś zapachy, czy rozlegają się dźwięki?

4. Nie oceniaj, tylko obserwuj. Staraj się być neutralny jak kamera. Nie wymyślaj, ale też nie poprawiaj niczego – rejestruj to, co naprawdę tam jest.

5. Zrób mentalne zdjęcie: wyobraź sobie, że zatrzymujesz ten

obraz jak kadr w filmie. Zachowaj go na kilka sekund, poczuj, jak „utrwała się” w twojej pamięci.

6. Otwórz oczy i wróć do rzeczywistości.

Teraz fizycznie przejdź się po pokoju i porównaj go z jego obrazem, który udało Ci się odtworzyć w pamięci. Wypisz wszystko (a na początkowym etapie ćwiczeń przynajmniej najważniejsze rzeczy), co umknęło twojej uwadze.

Powtarzaj ćwiczenie codziennie

Za każdym razem twój obraz stanie się bogatszy. Z czasem możesz zacząć zapamiętywać także układ przedmiotów, ich kolor, a nawet cienie czy światło o konkretnej porze dnia.

Wersja zaawansowana:

Stwórz własny „pokój pamięci”, w którym umieścisz symbole lub obrazy, które chcesz zapamiętać. Może to być rzeczywisty pokój przekształcony w „komnatę wiedzy” – z rzeźbami, księgami, symbolami, które coś znaczą tylko dla ciebie.

To ćwiczenie to jak rozgrzewka dla wyobraźni. Im bardziej realistyczny będzie twój obraz – tym silniejsze będą efekty w kolejnych etapach.

Osobisty komentarz:

Miałem kiedyś przyjemność poznać Lecha Emfazego Stefańskiego — wielką postać polskiej psychotroniki, jednego z najwybitniejszych polskich hipnotyzerów. Praktykowałem przez jakiś czas ćwiczenia, które — zainspirowany między innymi metodą Silvy — opracował jako system DeU (Doskonalenia Umysłu). Jedno z nich polega na stworzeniu Refugium — wyobrażonego miejsca gdzie czujemy się bardzo spokojni, zrelaksowani. W toku praktyki można osiągać pełne wyobrażenie takiego miejsca coraz szybciej, a więc tym samym momentalnie wchodzić w stan głębokiego odprężenia. Ćwiczenie z niniejszego rozdziału można zmodyfikować w ten sposób, że zamiast pokoju wyobrażamy sobie właśnie takie miejsce (nasz ogródek, łazienkę z wanną, w której bierzemy przyjemną kąpiel etc.), w którym odnajdujemy pełny spokój.





ĆWICZENIE V

TRZY OBRAZY, JEDNO SŁOWO

Jedną z najbardziej genialnych zasad mnemotechniki według Giordano Bruno było kodowanie pojęć przez zestawy wyobrażeń, które tworzą skojarzeniowy system symboli. W jego systemie zwierzęta, litery, planety i emocje tworzyły całe „sceny”, które działały jak złożone znaki pamięciowe. To ćwiczenie pozwala Ci rozwinąć właśnie ten typ pamięci: przekład abstrakcji na obraz. Takimi właśnie znakami będziesz mógł zapisać swój pałac pamięci.

Cel:

Trenowanie zdolności przekształcania pojęć w zestawy obrazów symbolicznych, które łatwo zapamiętać i odtworzyć.

Instrukcja:

1. Wybierz jedno pojęcie, które chcesz zapamiętać.

Może to być:

- coś ogólnego: wolność, odwaga, dusza
- termin naukowy: metabolizm, demokracja
- osobista wartość: miłość, akceptacja

2. Zastanów się, z czym Ci się to pojęcie kojarzy.

Wybierz trzy konkretne obrazy, które zawierają w sobie emocję lub symbolikę tego pojęcia.

Przykłady:

- Miłość — serce z różą, dłonie splecione w świetle, łabędzie na wodzie
- Prawda — lustro, otwarta księga, światło w ciemnym pokoju

Wolność — klucz, rozpięte skrzydła, wzgórze, z którego rozpościera się szeroki widok

3. Ułóż te obrazy w narrację lub scenę.

Np. „Widzę jak ktoś otwiera kluczem skrzynię, z której wyfruwają świetliste skrzydła, po czym zaczynają unosić się nad wzgórzem.” – to kod dla „wolności”.

4. Zamknij oczy i powtórz tę scenę kilka razy.

Spróbuj przywołać wszystkie detale – kolory, ruch, światło, emocję.

5. Następnego dnia spróbuj przypomnieć sobie, co znaczyła ta scena.

Jeśli pamiętasz obrazy, ale nie hasło – odwróć ćwiczenie: sam obraz też staje się znaczeniem. Tak zbudujesz niezależną sieć pamięciową.

Zastosowanie praktyczne:

Możesz zapamiętywać w ten sposób:

- pojęcia abstrakcyjne (filozofia, etyka)
- słownictwo w obcym języku
- terminy naukowe
- osobiste wartości lub afirmacje

Wersja zaawansowana:

Stwórz własny symboliczny alfabet – każdej literze przypisz 3 obrazy. Bruno używał takiego kodu do układania magicznych tablic, które „przyciągały” informacje. Ty możesz stworzyć z tego grę pamięciową lub narzędzie kontemplacji.

Dlaczego to działa?

Pamięć obrazowa nie działa liniowo, lecz asocjacyjnie. Bruno i Fludd wierzyli, że świat (i umysł) składa się z powiązanych symboli. Gdy używasz kilku obrazów dla jednego pojęcia, tworzysz sieć skojarzeń, która zakotwicza znaczenie w głębszych warstwach pamięci – nie tylko intelektualnie, ale emocjonalnie i intuicyjnie.





ĆWICZENIE VI

MAGICZNA TABLICA BRUNA

Mamy tutaj kontynuację i poszerzenie poprzedniego ćwiczenia. W filozofii Giordana Bruna wyobraźnia nie była tylko pomocą w zapamiętywaniu – była narzędziem tworzenia rzeczywistości. Bruno opracował złożone systemy symboli, które porządkowały wiedzę w formie mentalnych tablic pamięci – ożywionych przez ruch, kolory, gesty i dramatyczne postacie. Poniższe ćwiczenie inspirowane jest właśnie tą metodą. Daje Ci ono możliwość pozyskania zarówno by-dulca jak mieszkańców Twojego pałacu pamięci.

Cel:

Wzmocnienie zdolności asocjacyjnych poprzez tworzenie żywych, symbolicznych skojarzeń opartych na archetypach i ruchu.

Instrukcja:

1. Wybierz 7 pojęć, które chcesz zapamiętać – mogą to być abstrakcyjne idee (np. prawda, lęk, cierpliwość) lub konkretne informacje (np. etapy pracy duchowej).

2. Nadaj każdemu z nich formę postaci lub symbolu. Może to być bóg mitologiczny, zwierzę, przedmiot, kolor, znak. Postacie te powinny być jak najbardziej charakterystyczne – przesadzone, barwne, emocjonalne.

Przykład: „Cierpliwość” jako stara kobieta z klepsydrą, siedząca w milczeniu na krześle. „Gniew” – płonący wojownik z czerwonym to-porem.

3. Rozmieść je w wyobrażonej przestrzeni – np. w formie okręgu, tablicy, sali teatralnej. Bruno umieszczał swoje symbole na magicznych kręgach, które obracały się i łączyły ze sobą.

4. Wizualizuj je, jakby byli aktorami na scenie. Każda postać wykonuje prosty ruch lub gest. Nadaj im głos, sposób chodzenia, sposób patrzenia. Stwórz z nich scenkę, w której wchodzi ze sobą w interakcję – nawet absurdalną (a może tym lepiej, bo im bardziej coś jest niezwykle, tym lepiej się to zapamiętuje).

5. Przejrzyj tę scenę mentalnie, kilkakrotnie. Od początku do końca. Każda postać powinna przywoływać natychmiastowe skojarzenie z pojęciem, które reprezentuje.

Codzienna praktyka:

Twórz nowe zestawy siedmiu postaci każdego tygodnia. Możesz też używać tej metody do nauki języka, zapamiętywania przemówień, lekcji, cytatów.

Wersja zaawansowana:

Stwórz „pamięciowy teatr” – stałą przestrzeń mentalną, do której codziennie powracasz. Twoje postacie mogą w niej występować w różnych konfiguracjach, zmieniać kostiumy, role, relacje. Każda scena staje się epizodem twojego osobistego misterium pamięci.

Pamiętaj: Im bardziej emocjonalne, zaskakujące i dziwne są twoje postacie – tym lepiej działają.

Osobisty komentarz:

Mój przyjaciel - Rafał Szymborski - jest genialnym astrologiem (możesz nie wierzyć w skuteczność astrologii, ale tak czy owak jest to starożytna dziedzina pracy z wyobraźnią i symbolami osobowości, w której można osiągnąć perfekcję), który stworzył kiedyś rodzaj wyroczni astrologicznej - 1440 ilustracji z których każda ukazywała jedną z 10 planet w jednym z 12 znaków w jednym z 12 domów. Nie jest mi znane inne równie monumentalne dzieło obrazujące tyle możliwych aspektów kosmogramu. Zgodnie z powyższym ćwiczeniem można wyobrazić to sobie w ten sposób, że Planeta to aktor, Znak zodiaku - jego kostium/rola, zaś Dom to scena, na jakiej występuje. Wielu renesansowych mistrzów sztuki pamięci tworzyło systemy wykorzystujące astrologię.

(więcej: <http://ezonet.pl/astrologia/>)





ĆWICZENIE VII

PAŁAC PAMIĘCI Z DŹWIĘKIEM

W klasycznych systemach mnemotechnicznych, pałac pamięci to mentalna konstrukcja – budynek, dom, świątynia — w której „przechowujemy” informacje jako obrazy rozmieszczone w konkretnych miejscach. W tym ćwiczeniu dodamy do tej struktury element dźwięku, inspirując się ideą, że wszechświat to wielka symfonia, a dusza ludzka gra w nim swój motyw.

Cel:

Rozszerzenie pamięci wizualnej o dźwięk i emocję, poprzez wzmocnienie skojarzeń wielozmysłowych.

Instrukcja:

1. Stwórz pałac pamięci – jeśli jeszcze go nie masz, wybierz mentalnie znany budynek (np. dom z dzieciństwa, muzeum, szkołę), który posłuży ci jako struktura do przechowywania informacji. Możesz go modyfikować, nadawać mu symboliczny wygląd.

2. Wybierz 5–7 miejsc w tym pałacu – np. korytarz, schody, pokój, biblioteka, ogród, piwnica, wieża.

3. Do każdego z tych miejsc przypisz dźwięk:

- Ogród — śpiew ptaków
- Schody — echo kroków
- Biblioteka — szelest kartek
- Piwnica — niski, rezonujący dźwięk dzwonu
- Pokój — dziecięcy śmiech
- Wieża — podmuch wiatru

Dźwięk ten powinien mieć konkretną jakość emocjonalną — nie

tylko dźwięk sam w sobie, ale i skojarzenie z nim (np. nostalgia, tajemnica, niepokój, spokój).

4. Wyobraź sobie, że wędrujesz przez pałac. Zatrzymuj się w każdej przestrzeni i „nasłuchuj” przypisanego dźwięku. Dopiero po usłyszeniu go pojawia się tam informacja, obraz lub symbol, który chcesz zapamiętać.

5. Ćwicz regularnie przechodzenie przez pałac. Powtarzaj dźwięki i przypisane im miejsca. Dźwięk staje się kluczem do przywołania obrazu.

Praktyka dzienna:

Stwórz „dźwiękowe skróty” do rzeczy, które chcesz zapamiętać. Np. słowo może być połączone z konkretnym dźwiękiem — im silniejsze emocjonalne skojarzenie, tym trwalsze wspomnienie.

Wersja zaawansowana:

Użyj muzyki — komponuj krótkie sekwencje dźwięków (np. tonacje lub rytmy), które przypisujesz do miejsc w pałacu. Możesz nawet nucić melodię, która wywołuje określony ciąg obrazów.

Pamięć działa nie tylko oczami — ale i uszami. Twój umysł lepiej zapamiętuje, gdy czuje rytm, ton i emocję ukrytą w brzmieniu. Niech twój pałac pamięci stanie się także salą koncertową twojej wyobraźni.





ĆWICZENIE VIII KOMNATY CNÓT I WAD

W myśli hermetycznej pamięć służy nie tylko do przechowywania wiedzy, ale do przemiany duszy. Giordano Bruno i Robert Fludd traktowali pamięć jako narzędzie samopoznania: wewnętrzne lustro, w którym odbijają się zarówno światło (cnoty), jak i cień (wady). W tym ćwiczeniu stworzysz symboliczną mapę własnego wnętrza – przy pomocy wyobraźni, etyki i archetypów. Może ona stać się ważną, może nawet centralną częścią Twojego pałacu pamięci.

Cel:

Ustrukturyzować abstrakcyjne wartości moralne i emocjonalne w formie trwałych obrazów mentalnych, służących rozwojowi samoświadomości.

Instrukcja:

1. Stwórz mentalną świątynię, złożoną z 2 głównych skrzydeł:

— Po lewej: **Komnaty cnót**

— Po prawej: **Komnaty wad**

Każda komnata ma swój kolor, zapach, światło i atmosferę. Możesz użyć symboli religijnych, astrologicznych lub własnych, intuicyjnych obrazów.

2. Wybierz 5–7 cnót, które uważasz za najważniejsze (np. odwaga, cierpliwość, skromność, miłość, dyscyplina). Nadaj każdej formę:

— Odwaga — lew z płonąca grzywą

— Skromność — postać z opuszczonym wzrokiem i pustymi rękami

— Miłość — kwitnące drzewo

3. Wybierz 5–7 wad, z którymi się zmagasz lub które chcesz rozpoznać (np. gniew, lenistwo, zazdrość, pycha). One również muszą przybrać konkretny obraz:

- Gniew — ognisty smok
- Zazdrość — zielona maska
- Lenistwo — roztopiająca się postać z cukru

4. Umieść te postacie w odpowiadających im komnatach. Możesz rozmieścić je chronologicznie (od dzieciństwa po dorosłość) albo tematycznie (emocje, zachowania, reakcje).

5. Codziennie odwiedzaj jedną komnatę. Wejdz, obserwuj daną postać. Nie oceniaj jej – przyglądaj się z ciekawością. Pamiętaj: te figury są twoimi nauczycielami, nie wrogami.

Rozwój codzienny:

Prowadź dziennik podróży po świątyni. Notuj zmiany w swoich obrazach. Z czasem cnoty mogą się rozrastać, a wady transformować. To proces pamięci i przemiany.

Wersja zaawansowana:

Zintegruj tę mapę z innymi ćwiczeniami – np. w każdej komnacie możesz słyszeć charakterystyczny dźwięk (jak w Ćwiczeniu VII) albo spotykać postaci planetarne (Ćwiczenie XII), które pomagają ci zrozumieć daną jakość.

Dla renesansowych magów pamięci dusza ludzka jest jak świątynia wypełniona lustrami. Odbijają się w nich Twoje wartości, pragnienia, lęki i aspiracje. Nadając im formę, odzyskujesz nad nimi władzę.



ENVIDIA



ĆWICZENIE IX SPIRALA FLUDDA

Robert Fludd, angielski lekarz, filozof i mistyk, był zafascynowany ideą spirali jako symbolu duchowego ruchu — od świata materialnego ku boskości. W jego dziełach spirala pojawia się jako schemat powrotu duszy do Źródła, ale też jako porządek myśli, które poruszają się w głąb wnętrza. To ćwiczenie opiera się na tej koncepcji — rozwijamy pamięć przez kontemplacyjne schodzenie po spirali.

Czas na rozszerzenie Twojego pałacu pamięci o miejsca, które już mniej przypominają elementy budowli, jakie możesz odwiedzić w rzeczywistości zewnętrznej.

Cel:

Zwiększenie głębi koncentracji oraz zdolności do sekwencyjnego zapamiętywania informacji, poprzez tworzenie hierarchicznych struktur mentalnych.

Instrukcja:

1. Zamknij oczy i wyobraź sobie spiralne schody, które prowadzą w dół – do wnętrza twojego umysłu lub ciała. Każdy stopień to przystanek, miejsce zatrzymania, symbol lub idea.

2. Ustal liczbę poziomów — np. pięć. Każdy poziom może reprezentować inne pojęcie, wspomnienie, tekst do zapamiętania lub archetyp duchowy, na przykład:

- Poziom 1 — Zmysły
- Poziom 2 — Emocje
- Poziom 3 — Pamięć osobista
- Poziom 4 — Ideały
- Poziom 5 — Cisza i pustka

3. Zatrzymuj się przy każdym poziomie. Przywołuj konkretny obraz, słowo lub uczucie. Wzmacniaj go zmysłowo – kolorem, fakturą, dźwiękiem.

4. Nadaj każdemu poziomowi unikalny znak lub przestrzeń. Może to być komnata, altana, ogród, pustynia. Pamięć lepiej zapamiętuje przez metaforyczne miejsca niż abstrakcyjne hasła.

5. Schodź spiralą na dół i wracaj do góry. Za każdym razem przypominaj sobie wszystko, co napotkałeś. Im częściej wykonasz tę drogę, tym bardziej utrwala się przystanki.

Wariant dzienny:

Użyj spirali do zapamiętywania wydarzeń z dnia. Każdy poziom to konkretna godzina lub moment. Wieczorem „zejdź” spiralą i przypomnij sobie cały dzień w sekwencji. Możesz zacząć od czterech pór dnia, cofając się od aktualnego momentu - wieczór / popołudnie / przedpołudnie / rano.

Wersja zaawansowana:

Zintegruj spiralę z pałacem pamięci – np. jako schody prowadzące do podziemi świątyni, bibliotekę lub planetarium. Możesz też tworzyć spirale wychodzące w kosmos – jako drogę w górę, do idei i inspiracji.

Dla Fludda spirala to ruch wszechświata, a pamięć jest jego echem. Twoja wewnętrzna spirala stanie się mapą duchowej eksploracji.

Osobisty komentarz:

Moja praktyka jako coacha-NLP często wiąże się z wykorzystywaniem w pracy z Klientami poziomów neurologicznych Diltsa. W wariancie zaawansowanym Spirali Fludda może pomóc Ci w uzyskaniu większej samoświadomości właśnie dzięki pracy z nimi, każdemu poziomowi nadając zmysłowe, nie tylko wizualne, wyobrażenia, które podpowiada Ci Twoja podświadomość.

Poziomy Neurologiczne Roberta Diltsa, znane również jako Poziomy Uczenia się i Zmiany lub Poziomy Logiczne, to coś w rodzaju piramidy samopoznania. To hierarchiczny model opisujący różne piętra przetwarzania, myślenia i zmiany u jednostki lub w systemie. Model ten jest wykorzystywany w różnych dziedzinach, w tym w coachingu, terapii i rozwoju organizacyjnym, w celu ułatwienia głębszej i trwalszej zmiany. Stanowi ramy do zrozumienia, jak doświadczamy świata i jak zmiana może zachodzić na różnych głębokościach. Istnieje sześć poziomów:

PIRAMIDA ROBERTA DILTA



1. Środowisko: To jest kontekst zewnętrzny, „gdzie” i „kiedy” naszych doświadczeń. Obejmuje nasze otoczenie, ludzi, z którymi wchodzimy w interakcje, i okoliczności zewnętrzne. Pytania na tym poziomie koncentrują się na tym, co dzieje się wokół nas.

2. Zachowanie: Ten poziom odnosi się do naszych konkretnych działań i reakcji w środowisku — „co” robimy. Dotyczy obserwowalnych działań i wzorców zachowań. Pytania tutaj badają, co robimy lub zrobiliśmy.

3. Zdolności: Ten poziom obejmuje nasze umiejętności, strategie, wiedzę i mapy mentalne — „jak” robimy rzeczy. Dotyczy naszych zdolności i kompetencji. Pytania na tym poziomie dotyczą tego, jak podchodzimy do zadań i sytuacji.

4. Przekonania i Wartości: Ten poziom obejmuje nasze głęboko zakorzenione przekonania o sobie, innych i świecie, a także to, co uważamy za ważne — „dlaczego” naszych działań i zdolności. Przekonania dają pozwolenie lub ograniczenie, a wartości napędzają naszą motywację. Pytania tutaj badają, co jest dla nas ważne i w co wierzymy.

5. Tożsamość: To jest nasze poczucie siebie, nasze role i misja w życiu – ukazując nam samym „kim” jesteśmy. Ten poziom kształtuje nasze przekonania, wartości, zdolności i zachowania. Pytania na tym poziomie zagłębiają się w naszą samoocenę i poczucie celu.

6. Misja/Duchowość/Cel: To jest najwyższy poziom, dotyczący naszego połączenia z czymś większym od nas samych, naszego poczucia celu w szerszym kontekście i naszego wkładu w większy system – „kto jeszcze” lub „po co” poza naszą indywidualną tożsamością. Obejmuje poczucie przynależności i znaczenia, które wykracza poza jednostkę. Pytania tutaj badają nasze poczucie połączenia i nadrzędny cel (czasem ten poziom jest dzielony na dwa: Misja / Duchowość).

Model Diltsa sugeruje, że zmiana na wyższym poziomie nieuchronnie wpłynie na niższe poziomy, podczas gdy zmiana na niższym poziomie może, ale nie musi, wpłynąć na wyższe poziomy. Na przykład zmiana tożsamości prawdopodobnie doprowadzi do zmian w przekonaniach, zdolnościach i zachowaniach, podczas gdy zmiana środowiska może prowadzić jedynie do zmiany zachowania w tym konkretnym kontekście.

Zapewne najlepiej, by praca z poziomami Diltsa „po spirali” przebiegała od dołu (środowisko) ku górze (misja), al piramidę można też odwrócić, wtedy poziom misji znajduje się najgłębiej, a emocjonalne skojarzenie z głębinami może być i odpowiednie i sugestywne.





ĆWICZENIE X

CZTERY ŻYWIOŁY W PAŁACU

Zarówno Giordano Bruno, jak i Robert Fludd postrzegali świat przez pryzmat starożytnej kosmologii opartej na czterech żywiołach: ogniu, wodzie, powietrzu i ziemi. Dla nich żywioły nie były tylko metaforami, ale rzeczywistymi siłami struktury wszechświata i psychiki człowieka. Bruno pisał, że aby pamięć była trwała, musi być „zakorzeniona w elementach”, a Fludd tworzył całe schematy, w których umysł ludzki odbijał porządek natury.

To ćwiczenie pozwoli Ci uporządkować informacje, wspomnienia i symbole według zasady czterech żywiołów – tworząc dynamiczną i głęboko intuicyjną strukturę pamięci.

Cel:

Kategoryzowanie wiedzy i obrazów według archetypów żywiołów, co wspomaga trwałość zapamiętywania oraz emocjonalną integrację treści.

Instrukcja:

Podziel swój pałac pamięci na cztery skrzydła lub strefy.

Możesz to zrobić wizualnie w wyobraźni lub narysować plan:

— **Ziemia:** fundamenty, biblioteka, piwnica – reprezentuje konkret, stabilność, wiedzę praktyczną

— **Woda:** ogród, staw, kąpielisko — reprezentuje emocje, wspomnienia, intuicję

— **Ogień:** świątynia, kuźnia, piec — reprezentuje pasję, wolę, transformację

— **Powietrze:** wieża, balkon, altana — reprezentuje idee, myśli, abstrakcję

Przypisz do każdej strefy treści, które chcesz zapamiętać.
Na przykład:

- **Ziemia** — wzory matematyczne, listy, struktury;
- **Woda** — sceny z życia, imiona, emocje;
- **Ogień** — cytaty inspirujące, cele, motywacje;
- **Powietrze** — koncepcje filozoficzne, pojęcia duchowe, marzenia

Nadaj każdej strefie charakterystyczne cechy sensoryczne.
Na przykład:

- **Ziemia** — chłód, zapach drewna, ciężkość;
- **Woda** — szum, srebrzyste światło;
- **Ogień** — ciepło, blask, zapach żywicy;
- **Powietrze** — wiatr, dzwonki, światło nieba.

Spaceruj po swoim pałacu i odwiedzaj żywioły.

Zatrzymuj się w każdej strefie, odtwarzaj przypisane tam treści. Niektóre informacje możesz „przenosić”, jeśli poczujesz, że bardziej pasują do innego elementu.

Praktyka tygodniowa:

Przez cztery dni tygodnia skup się każdego dnia na jednym żywiole. W piątym dniu stwórz połączenia między nimi: np. co łączy ogień i wodę? Jak przechodzić z działania w emocję? To nie tylko ćwiczenie pamięci – to medytacja nad własną strukturą wewnętrzną.

Wersja zaawansowana:

Rozbuduj każdą strefę o postać przewodnika – archetypowe uosobienie danego żywiołu:

- **Ziemia** — mędrzec, zielarka, rzeźbiarz;
- **Woda** — syrena, dziecko, śniąca kapłanka;
- **Ogień** — wojownik, alchemik, prorok;
- **Powietrze** — anioł, ptak, filozof.

Te postacie mogą „przekazywać” informacje lub przechowywać je dla Ciebie.

Twoja pamięć nie musi być liniowa. Może być żywiołowa.





ĆWICZENIE XI

ZODIAKALNA MANDALA PAMIĘCI

Od starożytności po renesans, astrologia była nie tylko systemem wróżbiarskim, ale także mapą ludzkiej psychiki, czasu i rozwoju duchowego. Giordano Bruno posługiwał się astrologią jako strukturą porządkującą wiedzę – w tego rodzaju systemie pamięciowym znaki zodiaku stanowią duchowe „szuflady”, w których przechowywane są symbole, litery, obrazy. Można w tym duchu postrzegać wszechświat jako organizm podzielony na dwanaście duchowych bram.

Poniższe ćwiczenie opiera się na tej tradycji – tworzymy mandalę pamięci, w której każda część koła zodiakalnego staje się miejscem na wiedzę, doświadczenie i symbole.

Opisane to koło zodiaku możesz umieścić jako część swojego pałacu pamięci - ruchomą (obracającą się) lub jako wielką okrągłą salę z 12 bramami.

Cel:

Tworzenie struktury pamięci opierającej się na symbolice astrologicznej – rozwijanie pamięci asocjacyjnej, systemowej i duchowej.

Instrukcja:

1. Narysuj, jako mapę, koło podzielone na 12 równych części.

Może to być ręcznie wykonana mandala lub wydrukowany horoskop. Każdy sektor odpowiada jednemu ze znaków zodiaku:

- **Baran** — inicjacja, odwaga;
- **Byk** — zmysły, stabilność;
- **Bliźnięta** — komunikacja, ruch;
- **Rak** — emocje, wspomnienia;

- **Lew** — tożsamość, ekspresja;
- **Panna** — porządek, szczegóły;
- **Waga** — relacje, równowaga;
- **Skorpion** — transformacja, to co ukryte;
- **Strzelec** — wizja, poznanie;
- **Koziorożec** — struktura, cel;
- **Wodnik** — idea, nowość;
- **Ryby** — duchowość, sen.

2. Stwórz w swoim pałacu pamięci okrągłą salę o 12 bramach.

Przed każdą z nich stwórz obraz kojarzący Ci się ze specyfiką danego znaku zodiaku.

Przykład:

- **Bliznięta** — dwa ptaki niosące wiadomość;
- **Skorpion** — klucz zamykający skrzynię;
- **Ryby** — mgła unosząca się na wodzie.

3. Te obrazy to Twoje „kotwice pamięciowe”. Z czasem wystarczy, że przypomnisz sobie znak zodiaku – a cała treść do niego przypisana pojawi się sama.

4. Dobieraj kolejne treści pasujące do danego znaku, najpierw ustawiając je przed drzwiami danego znaku, a później tworząc dla nich specjalne pokoje pamięci za każdymi drzwiami. Przypisz każdemu sektorowi kolor, dźwięk, zapach.

5. Na początek, by lepiej utrwalić sobie skojarzenia ze znakami, wybierz 12 rzeczy, których chcesz się nauczyć lub które chcesz zrozumieć. Może to być 12 wartości, 12 uczuć, 12 osób, o których chcesz zgromadzić dużo informacji, 12 dat historycznych, które chcesz zapamiętać, 12 snów, które mogą stanowić dla Ciebie inspirację na całe życie itp.

6. Przyporządkuj je do sektorów zgodnie z ich naturą.

Jeśli uczysz się o emocjach – przypisz je Rakowi. Jeśli chcesz zapamiętać coś związanego z etyką – być może Panna lub Waga będą odpowiednie.*

7. Codziennie odwiedzaj tę okrągłą salę swojego pałacu pamięci.

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że wchodzisz do sali o 12 bramach znaków zodiaku. Zatrzymaj się przy jednej z nich. Jak wygląda to miejsce? Co tam umieściłeś? Co symbolizuje?

* Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://ezonet.pl/astrologia/>

Praktyka miesięczna:

W ciągu 12 kolejnych dni możesz odwiedzać po jednym sektorze dziennie. W ciągu roku możesz wracać do nich zgodnie z tym, w którym znaku zodiaku aktualnie znajduje się księżyc (związany w astrologii między innymi z pamięcią)*, synchronizując rytm pamięci z rytmem kosmosu.

Wersja zaawansowana:

Wykonaj mandalę jako rysunek lub kolaż.

Po przepracowaniu kolejnego rodzaju możesz wyobrażać sobie, że miejsca znaków zodiaku odwiedzają poszczególne planety.

W duchu Bruno i Fludda:

Dla Giordano Bruno pamięć była odwzorowaniem porządku świata. Dwanaście znaków zodiaku to nie tylko astrologiczna mapa – to symboliczna architektura duszy. Dla Fludda był to porządek niebieski wpisany w każdą istotę.

Tworząc zodiakalną mandalę pamięci, zaczynasz od nauki, ale kończysz na wewnętrznym ogrodzie znaczeń, który może Ci towarzyszyć przez całe życie.



*Z łatwością znajdziesz taką informację w internecie.



ĆWICZENIE XII

MASKI PLANETARNE

Zarówno Bruno, jak i Fludd głęboko wierzyli w astrologiczne zasady rządzące światem i człowiekiem. Planety nie były dla nich jedynie ciałami niebieskimi, lecz żywymi archetypami – siłami psychologicznymi i duchowymi, które wpływają na naszą tożsamość, działania, pamięć i wyobraźnię. W tym ćwiczeniu użyjesz tych archetypów jako „masek”, które założysz, by lepiej zapamiętywać, rozumieć i doświadczać pojęć.

Oto propozycja fascynującego ćwiczenia psychologicznego związanego z wyobrażaniem sobie zakładania masek siedmiu klasycznych planet, które może prowadzić do ciekawych wglądów w różne aspekty Twojej psychiki.

Cel ćwiczenia: Eksploracja różnych archetypów i energii psychicznych poprzez personifikację klasycznych planet astrologicznych. Może pomóc w zrozumieniu różnych aspektów Twojej osobowości, motywacji i sposobu interakcji ze światem.

Dzięki niemu będziesz potrafić rozwinąć zdolność empatycznego, wieloaspektowego myślenia oraz zapamiętywania informacji przez utożsamienie się z symboliczną formą.

Instrukcja:

1. Wybierz 7 planet klasycznych (starożytni zaliczali do planet Słońce i Księżyc), zgodnie z astrologiczną tradycją:

— Słońce — tożsamość, wola. Może reprezentować Twoje ego, tożsamość, siłę woli, kreatywność, blask, potrzebę bycia widzianym.

— Księżyc — emocje, pamięć. Może odzwierciedlać Twoje emocje,

intuicję, potrzeby, wrażliwość, wspomnienia, relacje z matką lub figurą opiekuńczą.

— Merkury — intelekt, komunikacja. Może symbolizować Twój umysł, komunikację, myślenie, ciekawość, zdolność uczenia się, adaptacyjność.

— Wenus — zmysły, estetyka. Może reprezentować Twoją miłość, piękno, harmonię, przyjemność, relacje, wartości, zmysłowość.

— Mars — siła, działanie. Może odzwierciedlać Twoją energię, pasję, działanie, asertywność, gniew, popęd, inicjatywę.

— Jowisz — mądrość, ekspansja. Może symbolizować Twoją ekspansję, optymizm, szczęście, obfitość, mądrość, poszukiwanie sensu, sprawiedliwość.

— Saturn — struktura, czas. Może reprezentować Twoją dyscyplinę, odpowiedzialność, ograniczenia, strukturę, czas, dojrzałość, lęki, karmę.

2. Wyobraź sobie, że każda z planet to maska, którą możesz założyć – niczym aktor w rytualnym teatrze. Maska zmienia twoje spojrzenie, głos, ruchy, sposób myślenia.

3. Zakładanie Masek Planetarnych (5-7 minut na każdą planetę):

— Kolejno, jedna po drugiej, wyobraź sobie, że przed Tobą pojawia się maska reprezentująca każdą z siedmiu klasycznych planet: Słońce, Księżyc, Merkury, Wenus, Mars, Jowisz i Saturn.

— Dla każdej maski:

- o Spójrz na nią uważnie: Jak wygląda? Jaki ma kolor, kształt, fakturę? Czy emanuje jakąś szczególną energią?

- o Poczuj impuls, by ją założyć: Kiedy czujesz gotowość, powoli i świadomie wyobraź sobie, jak zakładasz tę maskę na twarz.

- o Zauważ, co się zmienia, gdy ją założysz:

- o Jak się czujesz? Jakie emocje się pojawiają? Czy czujesz wpływ energii, spokój, ekscytację, niepokój?

- o Jakie myśli przychodzą Ci do głowy? Czy są inne niż zwykle? Czy dotyczą konkretnych tematów?

- o Jakie masz impulsy do działania? Czy chcesz coś powiedzieć, zrobić, w jaki sposób się poruszać?

- o Jak postrzegasz otaczający Cię świat? Czy kolory wydają się inne? Czy dźwięki są wyraźniejsze?

- o jak się poruszasz? Połącz maski z ruchem – wykonuj proste

gesty dla każdej planety (np. powolny obrót dla Saturna, taneczny krok dla Wenus).

o co i jak mówisz?

— Pozostań z tą maską przez chwilę, pozwalając sobie doświadczyć tych zmian bez oceniania.

— Świadomie zdejmij maskę. Zauważ, jak wracasz do swojego naturalnego stanu. Podziękuj tej energii za doświadczenie.

4. Opis Masek i Doświadczeń (po każdej masce lub na koniec):

Po zdjęciu każdej maski (lub po przejściu przez wszystkie), zapisz w swoim notatniku swoje obserwacje i odczucia dotyczące każdej z nich.

Dla każdej planety opisz:

— Wygląd maski.

— Emocje, które się pojawiły.

— Myśli, które Cię nawiedziły.

— Impulsy do działania.

— Jak zmieniło się Twoje postrzeganie świata.

— Jakie skojarzenia przychodzą Ci do głowy w związku z tą planetą i Twoim doświadczeniem.

5. Refleksja i Integracja (po zakończeniu ćwiczenia):

— Przejrzyj swoje notatki. Czy zauważasz jakieś wzorce lub powiązania?

— Czy któraś z masek była Ci szczególnie bliska lub obca? Dlaczego?

— Czy któreś z doświadczeń wniosły nowe zrozumienie do Twoich codziennych zachowań, emocji lub motywacji?

— Zastanów się, w jaki sposób energie reprezentowane przez te planety przejawiają się w Twoim życiu. Czy któraś z nich dominuje? Czy któraś jest zaniedbana?

— Jakie wnioski możesz wyciągnąć z tego ćwiczenia na temat różnych aspektów swojej psychiki?

Wariant rozwojowy:

Notuj doświadczenia z „maskami planetarnymi”, jak wpływają na twoje postrzeganie rzeczywistości, pamięć, a nawet sny.

Wersja zaawansowana:

Przywdziawszy jedną z siedmiu masek chodź po swoim pałacu

pamięci, na przykład po okrągłej sali zodiaku - i sprawdzaj jak inaczej postrzegasz znajdujące się w Twojej pamięci rzeczy, zależnie od tego, którą planetą jesteś.

Stwórz rytuał porannego „wstępowania w planetarną jakość”, który aktywuje konkretne właściwości pamięci i nastroju.

Ważne Uwagi:

— To jest ćwiczenie wyobraźniowe. Nie ma "poprawnych" odpowiedzi ani doświadczeń. Bądź otwarty na to, co się pojawi.

— Nie musisz znać się na astrologii, by poprawnie wykonywać to ćwiczenie. Wystarczą proste skojarzenia, takie, jak wyszczególnione powyżej i zbudujesz „własną astrologię”, co wystarczy Ci do rozbudowy Twojego pałacu pamięci. Gdybyś jednak chciał, by ta część Twojego pałacu była bardziej podobna do analogicznych konstrukcji dawnych mistrzów pamięci, to faktycznie zalecam Ci postudiowanie klasycznej astrologii.

— Jeśli podczas ćwiczenia pojawią się silne lub niepokojące emocje, daj sobie czas na przetworzenie ich. W razie potrzeby możesz przerwać ćwiczenie.

— To ćwiczenie może być ciekawym narzędziem do samopoznania, ale nie zastępuje profesjonalnej pomocy psychologicznej, jeśli jej potrzebujesz.

Powodzenia w eksploracji Twoich wewnętrznych planet!

Zakończyliśmy 12 ćwiczeń. Jesteś gotów, by samodzielnie rozwijać dalej swoją sztukę pamięci — z wyobraźnią, dyscypliną i pasją. Pałac twojego umysłu stoi otworem.





APPENDIX

PAŁAC O 144 MIEJSCACH

Pałac pamięci można stworzyć wykorzystując jeszcze jeden wymiar astrologii — system domów. Każde wydarzenie, najczęściej moment czyichś narodzin, interpretuje się w tej dziedzinie nie tylko za pomocą planet, żywiołów i znaków zodiaku, ale także z wykorzystaniem sektorów kosmogramu, nazywanych domami, których jest 12 i z których każdy, do pewnego stopnia, odpowiada każdemu z 12 znaków zodiaku. W astrologii znaki zodiaku reprezentują pewne charakterystyki osobowościowe i mentalne, podczas gdy domy astrologiczne wskazują obszary życia, w których te cechy się manifestują.

Może być rozsądne wykorzystać je do budowy pałacu pamięci, bo metafora budynku idealnie nadaje się do przedstawienia 12 domów horoskopu jako różnych przestrzeni życia. Oto jak można je sobie wyobrazić jako części symbolicznego domu (czy też pałacu życia):

Astrologiczny Dom jako Budynek Ludzkiego Życia

1. Pierwszy Dom — Taras / Wejście / Przedśionek (Tożsamość, wygląd, wrażenie)

Tu zaczyna się cała podróż. To drzwi frontowe i przedśionek, przez które wchodzi się do domu — miejsce, które jako pierwsze widzą inni. Odpowiada za to, kim jesteśmy na zewnątrz i jak stawiamy pierwsze kroki w świecie. Można też wyobrazić sobie to miejsce jako taras na szczycie budynku, a to co się na nim dzieje jest widoczne z zewnątrz.

2. Drugi Dom — Skarbiec / Spizarnia (Własność, wartości, bezpieczeństwo)

To miejsce przechowywania dóbr — symbolizuje to, co posiadamy i jak zarządzamy zasobami: finansami, jedzeniem, bezpieczeństwem. Również to, co cenimy i jak budujemy stabilność.

3. Trzeci Dom — Sala konferencyjna / Gabinet / Pokój dzienny (Komunikacja, nauka, bliskie relacje)

Pomieszczenie do rozmów i kontaktów z sąsiadami i rodzeństwem. To również domowe biuro lub biblioteka, gdzie toczy się codzienna komunikacja i przyswajanie wiedzy.

4. Czwarty Dom — Jadalnia / Kuchnia / Serce domu / Fundament (Dom rodzinny, korzenie, emocje)

Najgłębsze miejsce w budynku — fundamenty i kuchnia jako miejsce spotkań. Reprezentuje dom rodzinny, przeszłość, opiekę, wspomnienia i emocjonalne bezpieczeństwo.

5. Piąty Dom — Scena / Pokój zabaw / Atelier (Twórczość, dzieci, romans)

Kolorowa, pełna ekspresji przestrzeń — dziecięcy pokój, studio artysty, scena. Miejsce radości, sztuki, miłości, flirtu i kreatywności.

6. Szósty Dom — Łazienka / Warsztat / Pralnia / Gabinet medyczny (Praca, zdrowie, codzienne obowiązki)

Praktyczne pomieszczenia — gdzie pracujemy, naprawiamy, leczymy. To rutyna, służba, zdrowie, higiena i zarządzanie codziennym życiem.

7. Siódmy Dom — Salon gościnny / Pokój z dwoma fotelami (Relacje, partnerstwo, małżeństwo)

Reprezentuje relacje jeden na jeden. Miejsce spotkań z gośćmi, partnerami, współnikami — gdzie uczymy się współistnienia i odbicia w innych.

8. Ósmy Dom — Tajna sypialnia (Intymność, transformacja, tabu, śmierć)

Miejsce, gdzie skrywane są sekrety, dziedziczenie, seksualność i transformacja. Tu umierają stare rzeczy, by mogło się narodzić coś nowego.

9. Dziewiąty Dom — Biblioteka / Ogród z widokiem / Planetarium (Filozofia, podróże, religia)

Taras z widokiem na świat lub ogromna biblioteka. Przestrzeń poszerzania horyzontów — duchowo, intelektualnie i geograficznie.

10. Dziesiąty Dom — Gabinet honorowy (Kariera, reputacja, autorytet)

Najwyższy punkt domu. Miejsce, z którego widać świat i z którego świat widzi nas. Kariera, osiągnięcia, autorytet, pozycja społeczna. Mogą tu na ścianie wisieć oprawione w ramki dyplomy dokumentujące różne cenione społecznie osiągnięcia.

11. Jedenasty Dom — Okrągła sala narad wspólnoty / Klub / Przestrzeń społeczna (Przyjaciele, wizje, wspólnoty)

Pokój spotkań z przyjaciółmi, klubowymi towarzyszami, aktywistami. Miejsce marzeń, idei i przyszłości budowanej razem z innymi.

12. Dwunasty Dom — Piwnica / Tajny pokój / Świątynia (Podświadomość, izolacja, transcendencja)

Ukryty pokój lub piwniczne sanktuarium. Miejsce medytacji, snów, tajemnic i duchowego wycofania. Tu spotykamy siebie takich, jakimi jesteśmy naprawdę.

Dołączenie znaków zodiaku

Można stworzyć bardzo ambitny wariant pałacu pamięci składający się z 12 pionów odpowiadających 12 znakom zodiaku, a w ramach każdego pionu „zbudować” po kolei wszystkie 12 oddzielnych pomieszczeń („domów”) wymienionych powyżej. Wtedy uzyskalibyśmy Pałac złożony ze 144 pomieszczeń. Późniejszą pracę pamięciową ułatwiłoby zastosowanie tradycyjnych kolorów zodiaku (istnieje kilka przyporządkowań, można wybrać sobie to, które nam najbardziej pasuje), a więc na przykład:

- Baran — czerwony;
- Byk — zielony;
- Bliźnięta — żółty;
- Rak — biały;
- Lew — pomarańczowy;
- Panna — brązowy;
- Waga — różowy;
- Skorpion — czarny;
- Strzelec — fioletowy;
- Koziorożec — szary;
- Wodnik — niebieski;
- Ryby — jasnozielony.

W rezultacie uzyskać możemy budynek, zbudowany na tej zasadzie:

	Pion Barana	Pion Byka	Pion Bliźniąt	itd...
I Dom	Czerwony taras	Zielony taras	Żółty taras	
II Dom	Czerwony skarbiec	Zielony skarbiec	Żółty skarbiec	
III Dom	Czerwona sala konferencyjna	Zielona Sala konferencyjna	Żółta sala konferencyjna	
itd...				

Dodatkowe ułatwienie

Tak, ułatwienie, choć na początku może wydawać się dodatkową komplikacją: kiedy wyobrażam sobie rzeczy dziejące się w danym pomieszczeniu, ważna jest kolejność ich dziania się. By ta kolejność była dla mnie oczywista, gdy przypominam sobie dane pomieszczenie i widzę na raz wszystko to, co w nim umieściłem zapamiętując daną sprawę, przydają się znów kolory. A więc to, co mam odtworzyć jako pierwsze ma kolor przypisany do liczby 1, to co drugie – do liczby 2 etc. Ja korzystam z kolorów przypisanych do poszczególnych sefir kabbalistycznego drzewa życia, a więc pierwsza jest szara, druga biała, trzecia czarna itd.

Praktyczne zastosowanie:

Uczenie się na pamięć rozpoczynam od udania się w wyobraźni do wejścia do mojego pałacu, a więc na czerwony taras (do mojego pałacu wchodzi się od góry, przez taras, a potem schodzi się coraz niżej, przez kolejne czerwone pomieszczenia aż do piwnicy, która jest połączona z piwnicą drugiego – zielonego - pionu, po lewej stronie. Potem kontynuuję podróż w górę aż do zielonego tarasu, z którego przechodzę w prawo na taras żółty. I tak dalej...

Z danym znakiem zodiaku wiąże się nie tylko kolor pomieszczenia, ale też sprawy opisane w rozdziale XI.

Założmy, że chcę wyjechać na Filipiny i wygłosić tam kilkanaście zdań, a nie chcę zapomnieć ani jednego słowa. Mogę zacząć od „dzień dobry” po Filipińsku, czyli „magadang hapon”.

Udaję się na czerwony taras i tam wyobrażam sobie znajomą Magdę, która ma szarą, pomazaną popiołem twarz (bo kolor szary wiąże się z numerem 1 – a początkowe „maga” to prawie Magda. Magda uderza w biały dzwon (bo biel jest numerem 2 w moim systemie kolorów liczb), który wydaje dźwięk „dang”. Po uderzeniu czarne (nr 3 w moim systemie) serce dzwonu okazuje się wyglądać jak żarłoczna mięsożerna roślina i zaczyna kłapać zębami, wydając dźwięk „hap” kilka razy („on and on” po angielsku). Warto dodać, że uderzenie w dzwon „jest w stylu” znaku Barana.

Potem udaję się piętro niżej, do czerwonego skarbcza, w którym chcę zapamiętać kolejną krótką sekwencję – „I’m happy to be here”. „I’m” kojarzy mi się, z „Jestem, który jestem” z Księgi Rodzaju, więc wyobrażam sobie dym przesłaniający krzew gorejący (szarość dymu = jedynka w moim systemie) i z dymu wydobywa się spizowy głos Boga, mówiący „I’m”. Następnie w dymie ukazuje się biała (nr 2 w moim systemie)

szczęśliwa buźka :-), która śpiewa głosem Pharella Williamsa słowo „Happy”. Potem dym opada na ziemię robiąc się czarny (czerni = nr 3 w moim systemie) a uderzając o podłogę wydaje z siebie słowo „Here” głosem Fatboy Slim z utworu „Right Here, Right Now”.

Sam zasnuty dymem skarbiec kojarzy mi się z dramatyczną sceną z ostatniej części serii przygód Harry’ego Pottera - „Harry Potter i Insignia Śmierci: Część II”, w której płonie Pokój Życzeń – a więc swoisty skarbiec.

Im więcej widziało się filmów i słyszało piosenek, tym łatwiej można zapłacić treścią swój pałac pamięci!





ZAKOŃCZENIE I INSPIRACJA

Dotarłeś do końca tej krótkiej, lecz niezwyklej podróży. Dwanaście ćwiczeń, które poznałeś, nie jest zamkniętym systemem ani „gotowym przepisem” — to raczej inicjacja: zaproszenie do odkrycia własnej ścieżki pracy z pamięcią i wyobraźnią.

W czasach Giordano Bruno i Roberta Fludda pamięć nie była tylko funkcją umysłu. Była świątynią, kosmosem, magią. Uczniowie sztuki pamięci nie zapamiętywali informacji — oni kształtowali siebie, modelowali duszę i umysł na obraz wyższych idei. Każdy obraz, symbol czy komnata w pałacu pamięci miały swoje duchowe odbicie i moc transformującą świadomość.

Dziś możemy znów sięgnąć po te praktyki — i uczynić z nich narzędzie nie tylko intelektualne, lecz głęboko osobiste. Możemy uczyć się tak, jak uczyli się dawni adepci — w ciszy, poprzez rytuał, z uwagą skierowaną do wnętrza.

Pamiętaj: każda chwila, w której zatrzymujesz się, by coś zapamiętać, jest chwilą, w której tworzysz coś trwałego. Twoja pamięć to nie tylko zapis — to akt kreacji. To, co pielęgnujesz w wyobraźni, rośnie w tobie.

Niech Twoja pamięć będzie:

- Żywa jak teatr,
- Głęboka (lub wysoka) jak spiralna świątynia,
- Świadoma jak lustro prawdy,
- Cicha jak wieczna biblioteka.

Nie zapominaj, że wewnętrzny świat, który tworzysz, jest tak samo rzeczywisty, jak ten zewnętrzny. Czasem nawet bardziej.



ODKRYJ SWÓJ POTENCJAŁ Z COACHINGIEM NLP

z Maxem Bojarskim – certyfikowanym coachem i mistrzem-praktykiem NLP

 Sesje **online i w gabinecie w Warszawie**

- ◆ **Masz wrażenie, że stoisz w miejscu?**
- ◆ **Czujesz, że możesz więcej, ale coś Cię powstrzymuje?**
- ◆ **Chcesz przełamać wewnętrzne blokady, osiągnąć cele i odzyskać wpływ na swoje życie?**

Czas na skuteczne i głębokie zmiany. Czas na coaching NLP.

Co oferuję?

- ✓ *Indywidualne sesje coachingowe* – precyzyjnie dopasowane do Twoich celów
- ✓ *Zaawansowane techniki NLP* – transformacja przekonań, wzorców i emocji
- ✓ *Doświadczenie i empatia* – ponad 10 lat praktyki pracy z ludźmi
- ✓ *Efekty już po pierwszej sesji* – działanie na poziomie przekonań, tożsamości i wizji życia

Dla kogo?

- ◆ Osób pragnących **rozwoju osobistego i pewności siebie**
- ◆ Przedsiębiorców i liderów szukających **wewnętrznej spójności**
- ◆ Osób w kryzysie lub przełomie życiowym
- ◆ Każdego, kto chce wyjść poza schemat i zacząć **żyć świadomie**
- ◆ A może potrzebujesz indywidualnej pomocy w budowie pałacu pamięci?

Coaching NLP to nie motywacyjna gadka. To mapa drogi do Twojego wnętrza i klucz do zmiany.

Max Bojarski

 **Umów się na bezpłatną konsultację wstępną**

 www.maxbojarski.pl/coaching

 kontakt@maxbojarski.pl

 Warszawa / Online

 **Dyskrecja. Zaufanie. Skuteczność.**

Max Bojarski, redaktor pism „Gnosis” i „Hermaion”, badacz hermetyzmu, gnozy i wielorakich tradycji stopniowego samodoskonalenia i rozwoju władzy nad własnym umysłem. Absolwent wielu kursów związanych z tą tematyką, między innymi Metody Silvy, DEIR, hipnozy, posiada stopień Mistrza-Praktyka NLP. Jego firma Eduvolution opublikowała pierwsze w Polsce zestawy fiszek i aplikacje na telefony komórkowe do nauki do testu gimnazjalnego i matury, wykorzystujące system zapamiętywania stworzony przez Sebastiana Leitnera. Prowadzi w Warszawie i online praktykę coachingu NLP, pomagając swoim klient(k)om zapamiętywać nad ich problemami i uruchomić ich wewnętrzny potencjał.



W świecie pełnym pośpiechu, natychmiastowego dostępu do informacji i powierzchownej wiedzy, pamięć stała się niemal zapomnianą sztuką. A jednak — to właśnie pamięć była u starożytnych i renesansowych mistrzów podstawą mądrości, rozwoju duchowego i twórczej siły.

Giordano Bruno i Robert Fludd — bohaterowie tej książki — nie traktowali pamięci jako zwykłego „przechowywania informacji”. Dla nich była ona rytuałem wewnętrznego porządkowania świata, strukturą duszy, praktyką ezoteryczną. Ich ćwiczenia nie miały tylko „pomagać w nauce” — miały zmieniać człowieka.

Dlatego niniejszy program nie jest kursem szybkiego zapamiętywania. Nie znajdziesz tu sztuczek, systemów do wkuwania, gotowych schematów. Jest tu coś cenniejszego: 12 bram do wewnętrznej pamięci — tej, która łączy obraz, symbol, emocję i rytuał.



ISBN 978-83-970560-3-9



9 788397 056039 >