

dr Daniel Foor

KONTAKT Z PRZODKAMI NARZĘDZIEM DO UZDROWIENIA

Jak pozbyć się negatywnych emocji
i odbudować swoje relacje z bliskimi



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO



W 1996 roku podczas mojej jedynej podróży do Polski doświadczyłem czegoś, co spotyka mnie niezwykle rzadko w moich wędrówkach po świecie. W pociągu z Warszawy do Gdańska starsza para zaproponowała mi i mojemu towarzyszowi podróży nocleg w ich domu, które to zaproszenie z radością przyjęliśmy. Wielka otwartość tych ludzi wywarła na mnie ogromne wrażenie i pamiętam to zdarzenie do dziś. W moim odczuciu ich zachowanie odzwierciedlało dawny etos gościnności i hojności.

Gdy dowiedziałem się niedawno, że moja książka jest tłumaczona na język polski, byłem poruszony. Cieszę się, że prezentowane przeze mnie praktyki kultu przodków i rytuały dotrą do Polaków, których nigdy nie spotkałem, a co za tym idzie, do ich przodków z rodzimych ziem. Piszę tę przedmowę z intencją odwdzięczenia się za gościnność, jaką obdarzył mnie ten kraj i starszyzna jego ludu.

Chociaż nie jestem Polakiem ani z pochodzenia, ani z wychowania, wiele tematów w polskiej historii jest mi bliskich. Opowieści o wyzwaniach wspólnych dla wszystkich ludzi, związanych z niedostatkiem, wytrwałością, ziemią, kulturą i tożsamością. Nasi dalecy krewni przez co najmniej 500 000 lat zamieszkiwali region, który obecnie stanowi teren Polski, na którym to już ponad 7000 lat temu powstawały osady i uprawiano rolnictwo. W epoce brązu i żelaza różnorodne grupy Celtów, ludów germańskich, Rzymian, Bałtów i Słowian ukształtowały tę ziemię i głębokie korzenie tego, co dziś stanowi polską kulturę. Kult przodków niewątpliwie należał do fundamentów dawniejszych zwyczajów tych ludów.

Chrzest księcia Mieszka I i przyjęcie chrześcijaństwa w 966 roku stanowił punkt zwrotny w stosunku do wcześniejszych sposobów rozumienia świata, chociaż katolickie i dawniejsze tradycje kultu przodków nadal mieszają się ze sobą podczas uroczystości takich jak Zaduszki. W tym okresie pojawili się także pierwsi żydowscy osadnicy, a wieki względnego pokoju sprawiły, że w połowie XVI wieku ponad połowa Żydów na świecie żyła w Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Region ten był także bezpieczną przystanią dla Romów, w tym Romów Polskich, którzy przybyli tam również w tym czasie, uciekając przed prześladowaniami z terenów niemieckojęzycznych. Pomimo wyzwań ostatnich stuleci i lat pełnych napięcia, zarówno celebracja tolerancji religijnej, jak i otwartość na różnorodność związaną z pochodzeniem są wartościami głęboko utrwalonymi w polskim społeczeństwie.

Pojawienie się języka polskiego i podmiotu politycznego, jakim jest Polska, było również hamowane w ciągu ostatniego tysiąca lat przez potężnych sąsiadów, takich jak Litwa, Szwecja, Prusy, Cesarstwo Austrii, Niemcy i Związek Radziecki. Wiązało się to z okupacją, ciągłą przemocą i wymazywaniem polskiej kultury, wliczając

w to okresy prześladowań za sam fakt posługiwania się językiem polskim na przestrzeni wielu setek lat. W XX wieku nazistowskie Niemcy i późniejsza okupacja sowiecka przyczyniły się do ekstremalnego i niewyobrażalnego cierpienia przeżywanego przez Polaków o zróżnicowanym pochodzeniu i religijnej tożsamości. Niemal wszystkie nazistowskie obozy śmierci znajdowały się w okupowanej przez Niemców Polsce, a podczas okupacji zostało zabitych ponad 6 000 000 Polaków, stanowiącej 17% przedwojennej ludności i ponad połowa polskich Żydów.

Olbrzymie cierpienie i prześladowania ludów polskich pozostaje źródłem traumy obecnej do dziś i stanowi jedno z głównych wyzwań dla pełnego wyłonienia się wielokulturowego narodu polskiego godnego swoich głębokich korzeni kulturowej różnorodności. Dziedzictwo antysemityzmu w Polsce i dyskryminacja imigrantów, zwłaszcza przybywających spoza Europy, to tylko dwa przejawy tej rodowej traumy, która nadal wymaga uzdrowienia i przemiany. Starsi przodkowie tego kraju, którzy żyli etyką zarówno religijnego oddania, jak i współpracy ponad różnicami kulturowymi, mogą być towarzyszami w tej podróży ku zdrowiu. Praktyki i rytuały kultu przodków są już obecne w Polsce w ramach nauk katolickich, żydowskich i tych spoza nurtu religii monoteistycznych. We współpracy z mądrymi i życzliwymi przodkami mogą służyć jako jeden ze sposobów do zainicjowania spotkania z bólem i traumą, przeżyciem ich i przepracowaniem tych ominiętych aspektów. Kochające babcie i obdarzeni ciepłem dziadkowie są dostępni dla każdej osoby. Są nam tak bliscy, jak nasza krew i kości. Ich dziedzictwo pełne opieki i wytrwałości wciąż przemawia przez język i kulturę. Tradycyjne tańce, takie jak mazurek, kujawiak, polonez, krakowiak i oberek, polski teatr i tradycyjne pieśni, jak i regionalne muzyczne tradycje są nośnikami

pasji i sił witalnych przodków aż do dzisiejszych czasów. Zarówno umiejętność uprawy różnorodnych roślin jadalnych oraz hodowli zwierząt, jak i dziedzictwo kulinarne, jakim są gołąbki, pierogi, bigos i gulasz są namacalnymi sposobami komunikacji przodków obecnym w codziennym życiu Polaków. Wszelkie dzieła językowe, zaczynając od opowieści, przez historię, poezję i mowę codzienną, są również kontynuacją ich miłości i poświęcenia. Ziołowe produkty, uzdrawianie przez modlitwę, techniki dbania o ziemię i wody, pielgrzymki do świętych miejsc, takich jak klasztor na Jasnej Górze lub Starej Synagogi (Alta Shul) w Krakowie lub po prostu wizyta nad brzegiem Wisły czy odpoczynek w cieniu starej lipy – to wszystko obrazuje kroki stawiane na pradawnym szlaku przez tych, którzy chcą podążać ku przodkom.

Nigdy tak naprawdę nie tracimy mądrości przodków. Ona jedynie czeka na nasze wezwanie i przebudzenie w sercach i umysłach żyjących. Dzielę się tą książką z intencją, aby pradawna dobroć i życzliwość przodków, które płyną z terenów stanowiących dzisiejszą Polskę, dotarły do ciebie czytelniku i przyniosły ci uzdrowienie oraz wszelkie korzyści.

Z troską i szacunkiem, od mojego ludu do twojego,

Daniel

WPROWADZENIE



O czym lub o kim myślisz, gdy widzisz słowo *przodkowie*? Według mnie przodkowie odzwierciedlają biologiczną i historyczną rzeczywistość każdego i każdej z nas, bez względu na tło religijne, rasowe czy kulturowe. Przodkowie twojej linii krwi to tysiące kobiet i mężczyzn, których historie splatają się aż do pierwszych ludzkich istot w Afryce ponad 200 000 lat temu. Nawet, jeśli jesteś adoptowany, osierocony lub nigdy nie poznasz swoich biologicznych rodziców, to przodkowie mówią głosem twojego DNA w każdej komórce twojego ciała. Widzisz ich odbicie w swoim wyglądzie, zdrowotności i twoich licznych predyspozycjach.

Wychodząc poza linię krwi, możesz też uznać za swojego przodka każdą osobę, której życie zainspirowało cię osobiście lub za pośrednictwem kultury. Ta lista może obejmować rodzinę rozszerzoną i adopcyjną, ukochanych przyjaciół, czy znane osoby, które dotknęły twojego życia, zanim odeszły. Większość tradycji religijnych odwołuje się do swoich ludzkich założycieli jako ucie-

leśnienia rdzennych wartości i duchowych nauk, które zostały przekazane dalej z pokolenia na pokolenie (np. Siddhartha u buddystów, Mahomet u muzułmanów). Nawet w pozornie świeckim kraju, jakim są Stany Zjednoczone, Amerykanie wspólnie świętują żywot inspirujących ludzi poprzez święta, takie jak Dzień Martina Luthera Kinga, Dzień Prezydentów, Wielkanoc, Memorial Day, Halloween, Święto Dziękczynienia i Boże Narodzenie.

Każdy jest przekonany, że istnieją pewne fizyczne i psychologiczne następstwa śmierci. Jednakże większość osób na Ziemi wierzy również w jakiś rodzaj życia pozagrobowego lub ciągłości istnienia świadomości poza śmiercią fizyczną. Wiara sama w sobie jest rzeczą zawiłą. Można przyjąć pewną perspektywę, a następnie mieć doświadczenia, które wzmacniają te poglądy. Z drugiej strony, nowe przeżycia stanowią wyzwanie dla naszych sposobów patrzenia na świat. W moim przypadku prawdziwe są oba stwierdzenia. Nie wychowywano mnie w świadomości naszych rodzinnych czy rodowych przodków, jednak dzięki osobistym doświadczeniom, edukacji w zakresie klinicznej perspektywy na zdrowie psychiczne i dwóm dekadom zanurzenia w praktykach duchowych różnego pochodzenia, doszedłem do uznania ich jako ważne źródło relacji i wsparcia. Powiedziawszy to, prezentuję w tej książce założenie, że jakiś aspekt faktu, kim jesteśmy, trwa po naszej śmierci i dlatego przodkowie są „prawdziwi” i godni naszej uwagi oraz szacunku.

Na kolejnych stronach dogłębnie opisuję ramy, które wesprą tych, którzy chcą poprawić swoje relacje z przodkami. Oferuję te informacje zarówno tym, którzy dopiero zaczynają pracę z przodkami, jak i dla doświadczonych praktyków. Chciałem przedstawić materiał w sposób względnie wolny od dogmatów religijnych, zgodny z większością ścieżek duchowych i dostępny dla tych, którzy wolą się nie identyfikować z konkretną tradycją. W miejscach,

w których ramy te odbiegają od twoich osobistych przekonań i nauk, pozostaj ciekawy różnic i zaufaj swoim przeczuciom, by ominąć powstałe luki.

Być może jesteś psychoterapeutą, kapłanem, medium, szamanem, rytualistą, uzdrowicielem, starszym rodziny, wychowawcą lub kimś, kto może wesprzeć innych w nawiązywaniu relacji z przodkami. W tej książce znajdziesz wiele perspektyw i ćwiczeń, które będziesz mógł włączyć do repertuaru swoich praktyk pod warunkiem, że będziesz w zdrowych relacjach z własnymi przodkami. Przedstawiam też sposoby na przekazanie im szacunku i wdzięczności, a także wzmocnienia kanału bezpośredniej komunikacji, jeśli interesuje cię genealogia czy historia twojej rodziny i poszukujesz większego kontekstu oddawania czci przodkom. Może interesuje cię odnalezienie sensu w spontanicznych, niechcianych spotkaniach z duchami zmarłych. W tym przypadku znajdziesz tu bazę zasobów do radzenia sobie z niejasnymi czy potencjalnie niebezpiecznymi doświadczeniami. A jeśli po prostu chcesz lepiej zrozumieć osoby i zwyczaje bezpośrednio związane z przodkami, książka ta zdradzi niuanse ich kultu i rytuałów z nim związanych.

Korzyści z pracy z przodkami

Rozpoczynając lekturę, pewnie zadajesz sobie pytanie: „po co w ogóle mam się starać połączyć z moimi przodkami?”. Z osobistego doświadczenia i pracy – jako psychoterapeuta oraz rytualista pracujący z przodkami – odkryłem, że odniesienie się do nich jest uzdrawiające i korzystne na co najmniej trzech poziomach: osobistym, rodzinnym i kulturowym.

Praktyki podtrzymujące więź z przodkami

Ceremonie skupione na przodkach zakładają udział żyjących osób, duchów zmarłych oraz, potencjalnie, nieograniczonej liczby innych bytów. Ta część opisuje kilka z najczęściej występujących rodzajów praktyk, które stanowią rdzeń tej książki. Gdyby spojrzeć na oddawanie przodkom czci jak na kuchnię, powiedziałbym, że te składniki traktuję jako podstawowe i zawieram je w większości przepisów na obrzędy.

Ółtarze, świątynie i uświęcone miejsca

Zapewnianie uświęconego obszaru dla naszych przodków może oznaczać, że zostawiamy im miejsce przy stole, puste krzesło lub przestrzeń w kręgu. Symbolicznie wysła to komunikat: „My (ludzie żyjący) uznajemy, że wy (przodkowie) istniejecie i witamy was”. Takie święte miejsca mogą być indywidualne lub wspólne, stałe lub stworzone tylko na czas trwania obrzędu. Ogólnie dostępnymi i permanentnymi przestrzeniami, dedykowanymi zmarłym są cmentarze i budowle wznoszone wokół miejsca pochówku (np. Meczet Proroka w Medynie – patrz tablica 10 – czy buddyjska Świątynia Zęba w Kandy na Sri Lance). Mogą to również być pomniki istotnych, lecz w dużej mierze anonimowych grup, które poniosły śmierć w wyniku wojny, Holocaustu czy podczas handlu niewolnikami (więcej w rozdziale 10). Funkcjonują one jako miejsce przeznaczone na zadumę i wspomnianie.

W domowych warunkach ołtarzyki przodków mogą być zarówno skromną półką w zamykanej szafce, jak i złożonym

i bogatym oddzielnym pomieszczeniem ceremonialnym. Zwyczajowo, domowy ołtarzyk stanowi główne narzędzie komunikacji ze zmarłymi z rodziny i pełni rolę przypominającą o ich codziennej obecności w naszym życiu. Osobiście od ponad dekady dbam o moją małą świątynię, która mieści się na niewielkim stoliku. Jego powierzchnię pokrywają rozmaite dary, takie jak świece, kadzidła, kwiaty i woda; zawiniątka modlitewne i *ongon* (więcej w rozdziale 6 s. 143); akcesoria wróżbiarskie (np. karty tarota, runy, muszle); instrumenty; a także wiele innych środków. Jeśli zdecydujesz się na przeznaczenie kawałka swojego domu na ołtarzyk, pamiętaj, aby nie umieszczać go w sypialni. Jeżeli nie masz innego wyboru, zadbaj o to, aby go zakryć, podczas gdy śpisz. Może mieścić się w zamykanej szafce bądź być przykrywany tkaniną. Sprawia to, że jego energia jest poskromiona. Jeśli natomiast chcesz umieścić tam zdjęcia, osobiście polecałbym to tylko wówczas, gdy: osoby na nich były ci dobrze znane, nie przedstawiają również żyjących, a przodkowie wyrazili zgodę na użycie ich wizerunku w takim celu. Zaufaj swojej intuicji co do tego, co najbardziej inspiruje cię do nawiązywania kontaktu ze zmarłymi.

Jeśli chodzi o rytuały grupowe – ich potrzeba wyzwala kreatywność, a jest wzbogacana tym, co jest nam akurat dostępne. Podczas obrzędów, w których sam brałem udział, używaliśmy prostego stołu bądź nawet kawałka ziemi pokrytego wizerunkami zmarłych, świecami, kadzidłami, ofiarami i innymi poświęconymi przedmiotami. Także niektóre drzewa, kamienie czy inne elementy świata przyrody mogą funkcjonować jako żyjące świątynie – zarówno dla całych pokoleń, jak i tylko na długość popołudnia. Zasada jest we wszystkich tych przypadkach taka sama: żyjący komunikują przodkom, że są mile widziani i nadal wpływają na doczesność.

Natchniona mowa, modlitwa, inwokacja i pieśń

Nie ma imprezy, dopóki nie pojawią się goście, a więc efektywny rytuał rodowy wymaga, aby duchy zmarłych pojawiły się w jakiejś formie podczas jego trwania. Na podstawowym poziomie można po prostu poprosić ich o obecność. Nawet jeśli nie ma ołtarza ani niczego materialnego, co można im ofiarować, zwrócenie się do nich ze słowami pełnymi miłości i płynące z serca zaproszenie znacznie zwiększy prawdopodobieństwo, że się pojawią. Kiedy czuję ich obecność, gdy znajdują się w mojej świadomości, chociażby w formie wspomnienia, zdarza mi się spontanicznie do nich przemawiać. (Oczywiście, należy wziąć pod uwagę potencjalne reakcje osób, które mogą być świadkami takiej rozmowy).

Modlitwa z udziałem przodków może zawierać zarówno pochwały i uznanie, jak i konkretne prośby. Niektóre z takich praktyk mają określony wzór polegający na kolejnym wymienianiu imion przodków, pojawiają się także zamknięte w formułach wezwania, powtarzane z rytuału na rytuał i przekazywane kolejnym pokoleniom. Pieśni dla przodków mają tę samą intencję. Śpiew może ich przywołać i funkcjonować, jako bezpośrednia modlitwa, może też po prostu wzmocnić poczucie bliskości i więzi ze zmarłymi, drogi mi nam osobami. Wiele tradycji stosuje pieśni w tym celu. Liczni praktykujący, w tym ja, uważają, że przodkowie reagują na czyste intencje i szczerą emocjonalną energię. Stąd piosenki popularne, takie, które zmarli mogą rozpoznać. Także płynąca z serca, improwizowana wokalizacja może utworzyć nowe ścieżki między wami.

Ofiary materialne i estetyczne

W samym centrum praktyki składania ofiar znajduje się duch wzajemności i pamięci: dajemy coś po to, by uznać i docenić dar życia i umożliwić swobodny przepływ ciągłego wsparcia od przodków. Może się to odbywać zarówno podczas misternie zaplanowanego uctowania, jak i poprzez zwykłe wylanie jednej porcji napoju na ziemię jako poczęstunku. Wiele kultur ma w zwyczaju czczenie zmarłych za pośrednictwem jedzenia i picia. Inne popularne ofiary to: świece, kadzidło, kwiaty, kamienie, muszle, prochy, pyłki, kosze, kości, pieniądze, fotografie, piękne tkaniny i różne formy rękodzieła. Często składa się dary w miejscach zintensyfikowanego kontaktu, takich jak prywatne ołtarzyki, pomniki całych społeczności, miejsca śmierci (np. krzyże przydrożne) czy miejsca pochówku. Ofiary niematerialne to chociażby piosenki, historie, wiersze, modlitwy, natchnione działania, przyrzeczenia, obrzędy, datki charytatywne, pełna oddania służba innym czy każdy pełny miłości, piękna i szacunku gest. Jeśli chodzi o dary składane żyjącym, te również mogą mieć wymiar ofiary dla przodków – najczęściej ze względu na intencję czy szczere wyjaśnienie tego powiązania.

Zachęcam swoich uczestników grupowych rytuałów do składania ofiar poprzez południowoamerykańską praktykę despacho. Wywodzi się ona ze społeczności peruwiańskich, ekwadorskich i boliwijskich Andów, posługujących się językiem quechua, a polega na płynącej z serca modlitwie i składaniu obfitych darów ułożonych w ofiarny stos, który następnie się podpala świętym ogniem. W ten sposób ma on dotrzeć do duchów, dla których przeznaczone są ofiary. Intencje despacho są rozmaite, a z mojego doświadczenia wynika, że połączenie specyficznych modlitw odmawianych dla przodków i z przodkami, z bogatymi darami i zrytualizowanym

pięknem, wydaje się być szczególnie dobrze przyjmowane przez zmarłych. Gdy to możliwe, wybieraj lokalne, przemyślane i ekologicznie przyjazne formy ofiar. (Zob. plansze 2–5).

Komunikacja poprzez medytację, trans i bezpośrednią intuicję

Wspominałem już w rozdziale 3, że żyjący mogą doświadczyć kontaktu z duchami w dowolnym momencie, także nieintencjonalnie i bez kontekstu. Czasem zamiast czekać na sygnał z ich strony, praktycy poszukują sposobów, aby się z nimi skontaktować, w skład których mogą wchodzić te opisane poniżej. Jedną z strategii radzi, aby uspokoić serce i umysł, aby spowodować w świadomości zmiany ułatwiające nam wyraźniejsze usłyszenie przodków. Praktyki, które mogą pomóc w osiągnięciu takiego stanu, to chociażby medytacja, kontemplacja, post, odosobnienie i poszukiwanie wizji, a także inne techniki usuwania zewnętrznych dystrakcji. Nadmierne obciążenie zmysłów bodźcami może również okazać się efektywne. Praktyki wywołujące stan ekstazy to na przykład poddawanie się dźwiękom takim jak bębnienie czy grzechotanie, intensywny taniec i śpiew, ćwiczenia umysłowe i fizyczne, a także intencjonalne użycie substancji psychoaktywnych*.

Zalecam przeprowadzanie eksperymentów z różnymi technikami, aby dowiedzieć się, jakie kanały percepcyjnej komunikacji są dla ciebie najskuteczniejsze i najbardziej naturalne, a jakie mogą

* Substancje zmieniające świadomość nie są konieczne do pracy rytualnej bądź nawiązywania kontaktu z innym wymiarem. W zależności od temperamentu i warunków środowiskowych użycie enteogenów, roślin o działaniu psychoaktywnym i innych podobnych środków, może być ryzykowne zarówno ze względu na aspekty prawne, jak i zdrowotne.

zyskać na dalszej eksploracji. Ja na przykład jestem wzrokowcem, ponadto dużą rolę odgrywają u mnie sny. Jestem też dość empatyczny i wiele czerpię ze świadomości, że jeśli nie będę wystarczająco ostrożny, mogę przegapić ważne myśli, traktując je jako przypadkowe bądź nieistotne. Poprzez praktykę i ciągłą pracę rozwinąłem zdolność do wyciszania umysłu i uzyskiwania pełniejszego dostępu do mądrości mojego ciała jako kolejnego kanału odbierania informacji.

Ci, którzy regularnie kontaktują się z przodkami, mogą z większą łatwością przełączać się między odmiennymi stanami i modyfikować skupienie swojej uwagi, jednocześnie pozostając w zwykłym stanie świadomości. Wielu jasnowidzów, osób będących medium czy innych praktyków z dużym doświadczeniem, często obserwuje małą bądź zerową różnicę między swoim wyjściowym, a występującym podczas kontaktu z duchami poziomem świadomości. Tak jak nie potrzebuję znajdować się w stanie głębokiego transu, by rozmawiać ze znajomym przez telefon, tak samo nie muszę być w skrajnie odmiennym stanie, by rozmawiać z moimi przodkami. Na tym poziomie, praktyka polega głównie na uważności, sprawdzaniu i zaufaniu do przejrzystości połączenia – a następnie, najzwyczajniej w świecie, podnoszeniu słuchawki, by słuchać i odpowiadać. Osoby zdolne do wykonywania kilku czynności jednocześnie, mogą więc rozmawiać z osobami żyjącymi na przyziemne tematy, a w tym samym czasie prowadzić cichą konwersację ze zmarłymi. Ci, którzy posiadają taką zdolność, często preferują prostsze i mniej sformalizowane style obrzędów.

Wrózenie, praca ze snami i interpretowanie symboli

Wrózenie może oznaczać wiele rzeczy. Niektórzy używają tego terminu, odnosząc się do każdego procesu, który polega na konsultowaniu się z przychylnymi duchami, inni zaś wiążą go z przepowiadaniem przyszłości. Równie dobrze wróżbiarstwo może być złożonym, symbolicznym systemem służącym diagnozowaniu i radzeniu sobie z przeróżnymi wyzwaniami życia codziennego. Przodkowie mogą przemówić w każdej z powyższych sytuacji. Tak czy inaczej, możemy komunikować się ze światem zmarłych poprzez symbole obdarzone kulturowym znaczeniem, łącznie z określonymi technikami wrózenia. Na przykład, według tradycji społeczności Joruba (posługującej się językiem joruba i zamieszkującej tereny zachodniej Afryki oraz innych miejsc osiedlenia afrykańskiej diaspory), odpowiadając na pytania zamknięte (typu tak/nie), można użyć podzielonego na cztery części orzeszka koli lub jego substytutu (takiego jak kawałki kokosa czy muszelki co-wrie). Gdy wróżbita kieruje pytanie do przodków, upewniając się uprzednio co do ich obecności oraz jasno stawiając pytanie, rzuca czterema lupinami orzecha lub jego zastępnika i interpretuje jedną z pięciu możliwych otrzymanych konfiguracji. (Wszystkie zwrócone ku górze, wszystkie ku dołowi lub trzy inne opcje). Niektóre z możliwości oznaczają odpowiedź twierdzącą, a inne przeczącą. Kolejnymi popularnymi odmianami tej techniki są przykładowo rzucanie monetą, używanie wahadelka, systemy wrózenia z kamieniami, kości bądź kart, a także odrywanie płatków kwiatów („kocha, nie kocha...”).

Większość technik wróżbiarstwa jest bardziej złożona niż prosty system zero-jedynkowy: to chociażby wezwania, modlitwy,

składanie ofiar, świątynie czy spontaniczny kontakt z duchem. Przykładowo, tarot ma 78 kart, *I Ching* – 64 heksagramów, wyrocznia nordycka – 24 powszechnie używane runy. W tradycjach Majów, Azteków i innych rdzennych społeczności środkowoamerykańskich stosuje się skomplikowane systemy porządkujące świat i kalendarz, niektóre z nich zawierające 260 (13×20) pierwotnych konfiguracji energetycznych. System Joruba opiera się na 256 (16×16) wzorach lub wynikach energetycznych. Każdy z tych układów ma określoną logikę działania i konkretne wzorce, które odnoszą się bezpośrednio do zmarłych. Gdy te energie przemawiają, na wróżbitę spada odpowiedzialność za prawidłowe zrozumienie, co próbują przekazać przodkowie.

Także sny mogą wzbogacać praktyki interpretacyjne i rytualne. Carl Jung i inni psychologowie głębi zgadzają się z wieloma przedstawicielami plemiennej starszyny, że sny mogą być kulturowane jako sposób na poszerzenie wglądu, a także bezpośredniego kontaktowania się z potężniejszymi siłami, w skład których wchodzi także przodkowie. Uczenie się interpretacji snów na poziomie symbolicznym, a także praktykowanie świadomego śnienia oraz spotkania z duchowymi przewodnikami i przodkami w snach to działania, do jakich zachęcają niektórzy nauczyciele. Sny o zmarłych mogą stanowić przedłużenie lub potwierdzenie pracy z rytuałem na jawie, skupiać uwagę na kwestiach wartych poruszenia w codziennym życiu, albo po prostu funkcjonować jako kolejny rodzaj kontaktu z przodkami.

Jak już wspomniałem w rozdziale 3, zmarli mogą komunikować się za pośrednictwem nieplanowanych synchronizacji – nacechowanych znaczeniowo wydarzeń, które wyróżniają się dobrze wyczuwalną ich obecnością. Umiejętności wykorzystywane podczas pracy ze snami mogą również być stosowane przy interpretacji

takich znaków. Poszukujący tego typu kontaktu mogą zwiększyć swoją dostępność i otwartość świadomości, ćwicząc w określonych sytuacjach perspektywę „jakby ze snu”. Także miejsca mocy mają tendencję do przyciągania tego typu intensywnych znaczeniowo wydarzeń. Na przykład, poszukiwania wizji, zyskujące na popularności w Ameryce Północnej, często składają się z wielodniowych odosobnień w naturze, z okresami postu od jedzenia, picia czy kontaktu z innymi osobami. Podczas tych praktyk pozornie zwykłe wydarzenia, jak spotkanie zwierzęcia, zmiany pogody czy inne działania przyrody mogą nieść ze sobą większe znaczenie. Gdy poszukiwacz myśli akurat o zmarłym członku rodziny, spadająca gałąź bądź pojawiający się ptak może być wiadomością od przodka, że jest obecny i zainicjować dialog. Odwiedzanie miejsc szczególnie istotnych dla przodków (np. dawnych miejsc zamieszkania, miejsc pochówku czy przybytków sakralnych), czas spędzany w pełni i świadomości z rodziną, a także wydarzenia otaczające narodziny i śmierci jej członków – wszystko to zwiększa prawdopodobieństwo, że kontakt z przodkami może zostać nawiązany. Gdy przyjmujemy rozluźnione i otwarte, ale też uważne podejście pozwalające na symboliczną komunikację, każdy moment może być tym, który umożliwi bezpośredni i intymny kontakt. Ta zdolność do włączania zmarłych w codzienne życie i traktowania ich obecności w sposób naturalny nie rodzi się od razu i jest wynikiem wielu lat pracy, ćwiczeń i stopniowego zagłębiania się w siebie.



Ćwiczenie trzecie

**RYTUAŁ INICJUJĄCY
KONTAKT Z PRZODKAMI**

Intencje: Zaoferować rytuał podziękowania i zaproszenia przodków do bardziej świadomego kontaktu.

Czego potrzebujesz: Spokojnego miejsca i czegokolwiek, co pomaga ci poczuć więź z przodkami.

 **USTALANIE INTENCJI** 

Tak jak w każdym rytuale, jak **najjaśniejsze sformułowanie intencji jest kluczowe** i wpływa na wszystko, co nastąpi później. W tym przypadku, sugerowałbym określenie intencji nawiązania świadomego kontaktu z kochającymi i wspierającymi członkami rodziny, na takim poziomie intensywności, jaki jest dla ciebie w danym momencie komfortowy i potrzebny. Jeśli już czujesz, że jesteś z nimi w kontakcie, możesz zmodyfikować intencję tak, by dotyczyła odnowienia tej relacji lub zaproszenia ich do dalszego wspierania i kierowania cię. Radzę, by pozostać otwartym na osobę, która odpowie na twoją prośbę: może to być przodek żyjący zarówno niedawno, jak i wiele pokoleń temu. Pamiętaj jednak o tym, żeby jasno zakomunikować, że poszukujesz jedynie przychylnych i kochających przodków.

Po ustaleniu intencji, często podążam za podstawowym, progresywnie skonstruowanym planem opartym na spontaniczności, kreatywności i kontakcie z duchami. Do tego rytuału sugerowałbym następujący schemat:



Dr Daniel Foor jest licencjonowanym psychoterapeutą i doktorem psychologii. Od 2005 roku prowadzi w Stanach Zjednoczonych kursy z zakresu kultuwowania pamięci przodków i uzdrawiania rodzin. Jest uczniem tradycji Ifá/Òrìṣá, praktykowanej w Afryce Zachodniej przez lud Jorubów. Bliskie są mu także nauki buddyzmu mahajany, sufizmu i innych wierzeń rdzennych społeczności, w tym jego europejskich przodków. Mieszka w Asheville, w Karolinie Północnej.

Czy starałeś się kiedykolwiek zgłębić sekrety swojego drzewa genealogicznego? Jeżeli nie, koniecznie powinieneś to zrobić. I bynajmniej nie chodzi tu tylko o ciekawość. Musisz bowiem wiedzieć, że kontakty ze zmarłymi przodkami mają uzdrawiającą moc! Dzięki nim wzmocnisz swoje relacje rodzinne, otrzymasz nowy impuls do rozwoju duchowego, a nawet wpłyniesz korzystnie na swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Potrzebne będą Ci do tego rytuały rodowe i techniki uzdrawiające, które znajdziesz właśnie w tej książce. Zyskasz na tym nie tylko Ty czy Twoja rodzina, ale też społeczność, w której żyjesz.

Nawiązując kontakt z przodkami:

- zwiększysz swój potencjał intelektualny i pewność siebie;
- zyskasz świadomość predyspozycji rodzinnych, w tym ryzyka wystąpienia chorób, co pozytywnie wpłynie nie tylko na Twoje życie, ale też kolejnych pokoleń Twojej rodziny;
- odczujesz uzdrawiającą moc wybaczenia, które jest stałym elementem naprawy relacji z przodkami;
- poczujesz satysfakcję ze swojego życia;
- naprawisz dysfunkcje rodzinne i zlikwidujesz przyczyny złych wyborów;
- pokonasz traumy;
- zrozumiesz źródła swoich cierpień i wyzwolisz się od nich.

Wykorzystaj uzdrawiającą moc przodków!

Patroni:



Cena 54,50 zł

ISBN: 978-83-8171-401-3

