

Daniel Foor

KONTAKT Z PRZODKAMI NARZĘDZIEM DO UZDROWIENIA

Jak pozbyć się negatywnych emocji
i odbudować swoje relacje z bliskimi

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Adrian Rutkowski

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8171-401-3

Tytuł oryginału: *Ancestral Medicine. Rituals for Personal and Family Healing*

Copyright © 2017 by Daniel Foor, Ph.D.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Wiersz „Gdy zaczyna padać deszcz” Elise Dirlam został zaczerpnięty z książki „Faces of your soul: rituals in art, maskmaking, and guided imagery” autorstwa Elise Dirlam Ching i Kaleo Ching, North Atlantic Books. Copyright © 2006 Elise Dirlam Ching, Kaleo Ching. Fragment wykorzystany za zgodą wydawcy.

Jeśli chcesz skontaktować się z autorem tej książki, wyślij list skierowany do Daniela Foor na adres Wydawnictwo Studio Astropsychologii, ul. Antoniuk Fabryczny 55/24, 15-762 Białystok, a my prześlemy korespondencję autorowi. Możesz też skontaktować się z nim bezpośrednio poprzez stronę ancestralmedicine.org.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



SPIS TREŚCI



Spis ilustracji
Podziękowania
Przedmowa do wydania polskiego
Wprowadzenie

Część pierwsza PODSTAWY PRACY Z PRZODKAMI

1. Moja podróż ku przodkom
Pierwszy kontakt
Badania rodu i moje uzdrowienie
Nauczanie pracy z przodkami
2. Kim są moi przodkowie?
Martwi żyją
Rodzina i pamiętani przodkowie

Starszyzna i zbiorowość umarłych

Ćwiczenie pierwsze: Co sądzisz o swoich przodkach?

3. Spontaniczne kontaktowanie się z przodkami

Spotkania w snach

Synchroniczność

Spotkania na jawie w stanach zmienionej świadomości

Spotkania na jawie przy niezmienionej świadomości

Ćwiczenie drugie: Jakie są twoje doświadczenia związane z przodkami?

4. Kult przodków i rytuały

Popularne intencje rytuałów rodowych

Praktyki podtrzymujące więź z przodkami

Ćwiczenie trzecie: Rytuał inicjujący kontakt z przodkami

Część druga

POMOC PRZODKÓW W UZDRAWIANIU

5. Badania rodu i rozpoczęcie uzdrawiania

Zebranie skrawków pamięci

Zanim zaczniesz bezpośrednią pracę z przodkami

Na czym skupić się przy naprawianiu historii rodowych

Ćwiczenie czwarte: Dostrojenie do czterech głównych linii rodowych

6. Spotkania z rodowymi przewodnikami

Przodkowie opiekujący się tobą

Rytuał kontaktowania się z rodowymi przewodnikami

Pogłębianie relacji z rodowymi przewodnikami

Ćwiczenie piąte: Szukanie rodowego przewodnika

- 
7. Przodkowie z linii rodu i zbiorowość umarłych
Przodkowie i linia rodu
Określenie rodowodu
Praca naprawcza ze starszymi przodkami
Ćwiczenie szóste: Poznaj swój rodowód
Ćwiczenie siódme: Rytuały pomagające przodkom
z linii rodu
 8. Pomoc dla tych, których pamiętamy
Uzdrawianie emocjonalne, wybaczenie i sprawy
niedokończone
Psychopompowie, wyniesienie umarłych i dołączenie
do grona przodków
Praca nad trudnymi przypadkami i powiązanymi
z nimi duszami
Ćwiczenie ósme: Praktyka wybaczenia przodkom
Ćwiczenie dziewiąte: Przewodnictwo dusz
pamiętanych zmarłych
 9. Integracja, praca z żyjącą rodziną
Modlitwa za nas samych, naszą rodzinę i potomków
Ucieleśnienie, channeling i bycie medium
Zakończenie cyklu pracy z rodem
Inne sposoby pracy z energią przodków
Ćwiczenie dziesiąte: Wcielenie rodu i ofiarowanie modlitwy
w intencji żywych
Ćwiczenie jedenaste: Harmonizowanie czterech linii
rodowych
Ćwiczenie dwunaste: Rytuał uczty przodków rodu

Część trzecia
INNE FORMY KULTU PRZODKÓW

10. Przodkowie związani z miejscem
Tam dom twój, gdzie kości twoje
Pomniki i miejsca upamiętnienia
Przodkowie a świat natury
Dziewięć sugestii podczas oddawania czci
przodkom miejsca
Ćwiczenie trzynaste: Praktyki cmentarne
dla przodków rodu
Ćwiczenie czternaste: Rytuał na cześć
przodków miejsca
11. Przodkowie więzi, wielość dusz i reinkarnacja
Przodkowie więzi
Wielość dusz
Reinkarnacja i przeszłe życia
Integrująca praca z przodkami rodzinnymi, miejsca
i więzi
Ćwiczenie piętnaste: Uczczenie przodków
powołania
Ćwiczenie szesnaste: Integracja przodków rodu,
miejsca i więzi
12. Dołączenie do przodków
Przedśmiertne przygotowania
Obrzędy pogrzebowe i ciało zmarłego
Rytuał opieki dla niedawno zmarłych
Ćwiczenie siedemnaste: Świadomy udział
w pochówku

Ćwiczenie osiemnaste: Rytuał pierwszej rocznicy
śmierci

DODATEK: Rozróżnienie rozmów z duchami
od stanów psychotycznych

Przypisy końcowe

Bibliografia

Indeks

SPIS ILUSTRACJI

Rys. 5.1. Drzewo genealogiczne rodziny

Rys. 5.2. Mandala genealogiczna rodziny

Rys. 7.1. Warstwy rodu na przestrzeni czasu

Rys. 9.1. Mandala przodków





PODZIĘKOWANIA

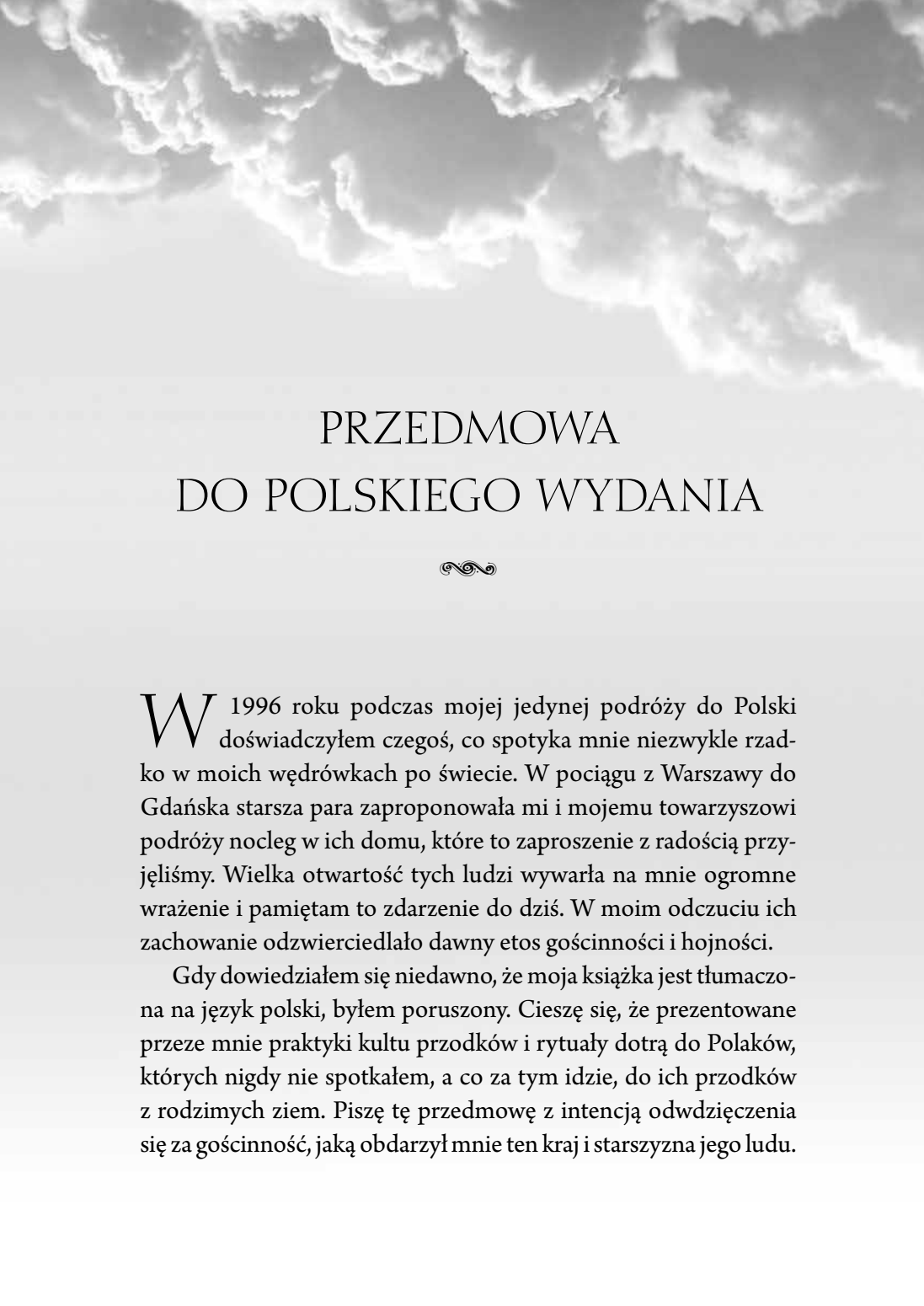


Dziękuję moim przodkom za ich wytrwałość, beztroskę i temperament, zaczynając od starożytnych, plemiennych zwyczajów północnej i zachodniej Europy, przez wieki intensywnych zmian kulturowych, aż po nasze ostatnie przybycie jako koloniści do Ameryki Północnej na przestrzeni XVI i XIX wieku. Chwała moim rodzicom, rodzeństwu i ich rodzinom oraz całej mojej rozszerzonej rodzinie za ich wsparcie w moich badaniach genealogicznych i pozwolenie na głębokie zanurzenie się w tajemny świat przodków.

Dziękuję duchom ziemi północnego i południowo-wschodniego Ohio, z okolic Chicago i rejonu zatoki San Francisco. Składam również podziękowania dzikim pobratymcom z płaskowyżu Północnej Karoliny i Błękitnego Pasma. Wszyscy oni dali mi życiową energię i nadal podtrzymują przy życiu moje ciało, świadomość i moje sny. Te miejsca, które znam i kocham jak własny dom, są najważniejszym fundamentem tej pracy.

Chwała moim nauczycielom, którzy pomogli mi przypomnieć sobie i aktywować moją zdolność do przeprowadzania rytuałów i kontaktowania się z przodkami. Chciałbym wymienić kilkoro z nich: Ryan Bambao; Bryan Allen z ekipą; Bekki i Crow z Church of Earth Healing; Grant Potts, Clay Fouts, Amanda Sledz i inni członkowie magicznego plemienia; Sarangerel Odigan; Jennifer Marchesani-Keyvan; Paul Rubio, Linda Held, Marco i Christine, David i Cheryl, Rodzimy Kościół Amerykański i bliscy kroczący Czerwoną Drogą; Pacific Zen Institute, Joan Halifax i inni pomocni nauczyciele dharmy; Martín Prechtel; Malidoma Somé; Ginny Anderson; Meg Beeler; Graham Harvey; Luisah Teish, Ile Òrúnmìlà Òsun, Awo Falokun i inni amerykańscy nauczyciele zwyczajów Joruba oraz Olúwo Fálolú Adésànyà, Iya Ifabunmi i dobrzy ludzie z rodu Adésànyà pochodzący z Òdè Rémọ̀ w Nigerii. Dziękuję uczestnikom rytuałów, szkoleń i sesji od 2005 roku do chwili obecnej: wasze oddanie uzdrawianiu i rozwojowi pomogło doprowadzić tę książkę do jej skończonej postaci. Dziękuję kadrze Inner Traditions za zaufanie, dziękuję za nią również mojej agentce Anne Depue. Elaine Gast, Seyta'i Selter i Julii Bernard dziękuję za nieocenione wsparcie w procesie wydawniczym, wszystkim innym pomagającym w edycji również. Nie miałem pojęcia, że pisanie książki jest takim wieloosobowym przedsięwzięciem i nie wątpię, że efekt końcowy będzie dzięki temu o wiele lepszy.

W końcu chciałem podziękować mojej ukochanej żonie, Sarah, za jej oddanie i wsparcie na każdym etapie tworzenia. Niech błogosławieństwa płynące z tej książki wspierają szczęście, zdrowie i długowieczność naszej rodziny przez kolejne pokolenia.



PRZEDMOWA DO POLSKIEGO WYDANIA



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 odwzajemnienia 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 7 000 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 celebrowanie 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 200000 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, pozostań 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.

Jeśli chodzi o poziom osobisty, badania potwierdzają pozytywny wpływ świadomego kontaktowania się z przodkami na zdrowie fizyczne i psychiczne. Objawia się to w następujące sposoby:

- Refleksja nad swoimi przodkami zwiększa wydajność intelektualną i pewność siebie¹.
- Świadomość predyspozycji rodzinnych, w tym ryzyka zapadalności na choroby, może wspierać podejmowanie wyborów, które korzystnie wpływają na życie danej osoby i przyszłych pokoleń jej rodu².
- Wybaczenie, które jest częścią składową uzdrawiania rodziny i pracy naprawczej z przodkami, wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne³.

Praca z przodkami wspiera też introspekcję i klaryfikację celu życia, co z kolei zwiększa satysfakcję z życia i poczucie, że ma ono sens. Dzięki poznaniu mojej rodziny i pokochaniu jej, czuję, że jestem wspierany, bardziej pewny siebie i dobrze się czuję z samym sobą. Co więcej utrzymuję zdrowe poczucie dumy z własnych korzeni i kultury, z której pochodzę. Jako że po części składamy się z rodzinnej karmy, czy świadomości, wspieranie krewnych będących nadal w potrzebie poprawia nasz własny dobrostan i zdrowie duszy.

Na poziomie rodziny podtrzymywana praca z przodkami może pomóc w uzdrowieniu międzypokoleniowych wzorców dysfunkcji rodzinnych. Poprzez praktykę ze zmarłymi, których duch jest nadal żywy, można zacząć rozumieć, znosić i transformować wzorce generujące ból i nadużycia. Stopniowo prowadzi to do odzyskania pozytywnego ducha rodziny. Byłem świadkiem wielu sytuacji, w których zaangażowanie przodków tworzyło falę zmian wśród członków żyjącej rodziny. Prowadziło to do pogodzenia się po

latach konfliktu czy przywrócenia pozytywnych aspektów życia, które dotychczas pomijano. Angażując miłość członków rodu można katalizować uzdrawiające przełomy wśród członków rodziny, włączając w to ustanawianie odpowiednich granic pomiędzy żywymi krewnymi. Oprócz tego, gdy stajesz się dostępny na działania naprawcze przodków, ci, którzy zmarli niedawno, stają się bardziej skłonni do pomocy żywym w pokierowaniu ich ścieżką w kierunku stania się przodkami po śmierci.

W końcu, z punktu widzenia społeczeństw, przodkowie są potężnymi sojusznikami w transformowaniu historycznej traumy związanej z rasą, płcią, religią, wojnami i innymi źródłami zbiorowego cierpienia. Ostatnie doniesienia z dziedziny epigenetyki mówią, że ból odczuwany przez naszych zmarłych krewnych może trwać przez pokolenia w bardzo namacalny sposób. Przełomowe badanie z 2013 roku dotyczące biologicznego dziedziczenia traumy, autorstwa badaczy z Jerozolimy, pokazało znaczną podatność dzieci, wnuków i dalszych krewnych osób, które przeżyły Holocaust na depresję, napady lęku i koszmary. Tendencja ta jest związana z biologicznym markerem zakodowanym w ich chromosomach, który jest nieobecny u osób niewywodzących się od ofiar Holocaustu. *Międzypokoleniowe dziedziczenie traumy* to nowy obszar dociekań naukowych. Na wielu polach pokrywa się z pracą naprawczą z przodkami, o której traktuje ta książka⁴.

Gdy pojednamy się z przodkami, którzy byli w jakiś sposób prześladowani lub którzy byli sprawcami przemocy i ucisku, naprawimy tym samym własną psychikę i odmienimy historię rodziny. To z kolei łagodzi pęknięcia w zbiorowym duchu wszystkich ludzi. Naprawianie pomaga nam wyjść poza granice identyfikowania się ze świadomością ofiary i/lub sprawcy i ucieleśnia w nas wszystkie te elementy przeszłości, które są piękne i pomocne. Przekształca-

nie wielopokoleniowego bólu, jakiego doświadczyły rodziny i grupy społeczne, otwiera nas na możliwość korzystania ze wsparcia naszych kochających przodków, by dzięki wykonywaniu naszego powołania osiągać dobrobyt i służyć temu światu.

Jak korzystać z tej książki

Książka, którą masz w rękach, jest podzielona na trzy części. W Części Pierwszej, „Podstawy pracy z przodkami”, znajdziesz przegląd klasyfikacji przodków i ich wpływu, jak również sposoby, w jaki rytuał czy ceremoniał może ci pomóc nawiązać z nimi kontakt. W rozdziale 1 dzielę się swoją historią odkrycia moich rodzinnych przodków i pokochania ich. Rozdział 2 wprowadza typologię przodków oraz opisuje wyzwania, jakie niosą ze sobą poszczególne ich rodzaje. Rozdział 3 omawia możliwości spontanicznego kontaktu z przodkami na przykład wizyty w snach, sny na jawie i momenty synchroniczności. W rozdziale 4 zarysowuję ramy kultu przodków i rytuałów, które są podstawą ćwiczeń i praktyki rytualnej kolejnych partii książki.

Część Druga, „Pomoc przodków w uzdrawianiu”, opisuje proces ustanawiania kanałów komunikacji z wspierającymi przodkami-przewodnikami. Wraz z Częścią Trzecią stanowią zbiór konkretnych instrukcji i wskazówek. Z nich nauczysz się metod, aby przy współpracy z mądrymi i kochającymi przodkami pomagać душom zmarłych dołączyć do grona przodków. To właśnie chęć przekazania innym tajników tego procesu motywowała mnie do napisania niniejszej książki. W rozdziale 5 przeczytasz o genealogii i badaniu rodziny, w tym również o sposobach nawiązania pierwszego kontaktu ze swoimi przodkami. Rozdział 6

skupia się na więzi z prastarymi przewodnikami i nauczycielami. Z kolei w rozdziałach 7 i 8 dzielę się wskazówkami mającymi pomóc zapomnianym, wiekowym zmarłym, jak i tym, którzy odeszli stosunkowo niedawno i są nadal pamiętani. Część Drugą wieńczy opis praktyki uzdrawiania rodziny, w tym instrukcje dotyczące rytuałów utrwalających relację z rodzinnymi przodkami.

Z kolei w Części Trzeciej, zatytułowanej „Inne formy kultu przodków” zarysowuję szerszy obraz możliwych relacji ze zmarłymi. Rozdział 10 traktuje o związku przodków z danym miejscem. Opisuję tam też ćwiczenie polegające na oddawaniu czci zmarłym na cmentarzu oraz wskazówki jak poznać przodków z okolic twojego domu. W rozdziale 11 poznasz możliwości oddawania czci przodkom związanym z więzią i dziedzictwem duchowym, którzy mogą wspierać spełnianie twojej osobistej misji. Prezentuję w nim też ćwiczenia pogłębiające praktykę z przodkami różnych rodzajów, rozważam również tematy związane z wieloma duszami, reinkarnacją i przeszłymi żywotami. Zmierzając ku końcowi, rozdział 12 skupia się na rytuałach pogrzebowych, procesie umierania i na specyfice pierwszego roku żałoby.

Poniższa książka wyrosła z mojego treningu u ziemskich nauczycieli, mojej osobistej relacji z przodkami i doświadczeń w kierowaniu innych ku pracy z ważnymi zmarłymi. Jak wielu innych nauczycieli dzielę się tym, co sprawdziło się w moim przypadku. Proszę cię, byś wybrał to, co jest odpowiednie do twojej sytuacji, pozostawiając resztę. Z pracą z przodkami wiążą się pewne niebezpieczeństwa, więc zalecam byś przed decyzją, czy chcesz wejść z nimi w bezpośredni kontakt, przeczytał ją całą. Jeśli zdecydujesz się zaangażować ich w swoje życie, nie trać wiary i sięgaj po wsparcie, gdy utkniesz w martwym punkcie. Można powiedzieć, że trochę się zagalopowałem, zawierając w poradniku wskazówki na

temat kontaktowania się zarówno z wspierającymi przodkami, jak i niespokojnymi duchami. Będą z nich korzystać ludzie, których pewnie nigdy nie spotkam, chociaż doświadczenie podpowiada mi, że każdy, kto ma stabilną psychikę, dobre zamiary i chęć słuchania swojej intuicji może rozwijać umacniającą więź ze swoimi drogimi przodkami. I mam tu na myśli naprawdę każdego i każdą z nas. Nie trzeba być przy tym tradycjonalistycznym szamanem, zaklinaczką duchów, czy wyszkolonym medium. Nie jest przy tym wymagane posiadanie Czirokeskich uzdrowicieli, afrykańskich wodzów czy mistrzów taoistycznych w swoich korzeniach. Nie musisz być chrześcijaninem, buddystą, poganinem ani identyfikować się z którąkolwiek tradycją religijną czy duchową. Każdy z nas ma kochających i wspierających przodków, tym samym może czerpać z relacji z nimi wszystko to, co rozjaśni powołania naszego życia, poprawi nasze zdrowie, doda sił i pomoże uzyskać namacalne wsparcie w codziennym funkcjonowaniu.

Mając na uwadze wyzwania związane z kontaktem z przodkami, nie trzeba obawiać się ich bardziej, niż ludzi żywych. Każdy z nas, bez względu na problemy naszej najbliższej rodziny, wywodzi się z rodów pełnych kochających i silnych osób. Przodkowie ci są blisko nas niczym nasza krew i kości, i czekają, aż powitamy ich w naszym życiu. Będą mogli wówczas pomóc nam w urzeczywistnieniu naszego potencjału. Modłę się, aby ta książka urealniła wam wykorzystanie wsparcia waszego ludu w manifestacji darów ukrytych głęboko w duszy. Pomogą one uzyskać szczęście oraz dobrobyt twojej rodzinie, Ziemi i przyszłym pokoleniom. Mam też nadzieję, że ta książka przyczyni się do zwiększenia troski i uwagi, jaką otaczamy naszych zmarłych. Liczę, że dzięki niej z powrotem wywyższymy przodków jako jednych z niezbędnych sił i społeczności w środowisku duchowym.

Część I

PODSTAWY PRACY Z PRZODKAMI





W tej części poznasz podstawowe informacje dotyczące:

- różnych typów przodków (np. rodzinnych, historycznych i zbiorowych),
- rodzajów możliwych dróg spontanicznego kontaktu z przodkami,
- popularnych praktyk związanych z kultem zmarłych,
- sposobu, w jaki rytuały i ceremonie mogą otworzyć drogę do kontaktu z przodkami.

Zostaniesz też zaproszony do refleksji nad własnym doświadczeniem z biologicznymi przodkami, zarówno członkami rodziny, jak i tymi, których imiona nie są już pamiętane. Praktyka oddawania czci ważnym zmarłym może poddać w wątpliwość twoje wierzenia związane z życiem po śmierci i relacją pomiędzy żywymi a zmarłymi. Pozwól sobie dać przestrzeń do refleksji podczas lektury i pozostań otwarty na pomocne wizyty w snach lub inne sposoby spontanicznego kontaktu z kochającymi i wspierającymi cię przodkami.



1

MOJA PODRÓŻ KU PRZODKOM



Pierwszy kontakt

Moi przodkowie należeli w większej mierze do luteranów i metodystów, którzy osiedlili się w Ameryce Północnej, przybywając z Anglii, Irlandii i Niemiec. Wszyscy pokonali Atlantyk co najmniej cztery pokolenia temu, niektórzy dużo wcześniej. Byli farmerami, matkami, górnikami i żołnierzami z Pensylwanii czy Wirginii Zachodniej. Ich życia skupiały się na ciężkiej pracy i dbaniu o rodzinę. Wraz ze zbrojną ekspansją Imperium Rzymskiego (lata 40 p.n.e.–230 n.e.) pierwotnie mieszkające na ziemiach europejskich społeczności – w tym moi przodkowie – zostały poważnie zdeorganizowane i ów zamęt zmusił je do zmiany dotychczasowego funkcjonowania. Rzym przedstawił rdzennym mieszkańcom Europy imperialny kult władcy, i tak do IV wieku n.e., Rzym przyjął

chrześcijaństwo. Przez kolejne 800 lat chrześcijańscy przywódcy, tacy jak Karol Wielki (742–814), przeprowadzali kampanie militarne i konwersyjne we wschodniej Europie. Wśród moich krewnych rytuały związane z kontaktem z duszami przodków mogły być porzucone na ponad 1000 lat. Przeanalizowałem historię i tradycje mojej rodziny na kilka wieków wstecz, a mimo to nie udało mi się znaleźć przekonującego powodu, dla którego zainteresowałem się tematem kontaktu z przodkami.

Nic w moim dotychczasowym życiu nie tłumaczyło skąd mogłem mieć takie zainteresowania. Pochodzę z Ohio, urodziłem się w zwykłej, kochającej rodzinie pochodzącej z klasy średniej mieszkającej na przedmieściach. Nie zostałem wychowany w silnym kulcie przodków, nie wiedziałem nic o kontaktowaniu się ze zmarłymi. Nie jestem naturalnie obdarzony umiejętnością rozmowy z duszami czy widzenia ich, nie miałem też takich doświadczeń w młodości, jak często się zdarza w przypadku utalentowanych mediów czy jasnowidzów. Nigdy nie przeżyłem ciężkiej traumy, która otworzyłaby mnie na inne wymiary rzeczywistości. Nie uderzył mnie piorun, nie przeszedłem śmierci klinicznej, nie doświadczyłem śmiertelnej choroby. Wiem jednak, że godziny spędzone na dziecięcych zabawach w lesie i nad strumieniem z pewnością pomogły mi poczuć się w świecie przyrody jak w domu, a intensywne czytanie fantastyki w młodości przyczyniło się do stworzenia podstawy, na której eksploruję przeróżne rytuały i inne mniej typowe sposoby patrzenia na świat.

Mój pierwszy świadomy kontakt z nieznanym miał miejsce, gdy jako nastolatek zacząłem praktykować proste, podstawowe rytuały, o których dowiedziałem się z książki na temat szamanizmu. Te wczesne doświadczenia umożliwiły mi nawiązanie kontaktu z bytami niefizycznymi, których doświadczałem jako całkiem realnych.

Pamiętam wrażenie, że zaglądam przez drzwi do innego wymiaru, jednak jednocześnie miałem poczucie, że spotkane tam istoty mnie odpychają. Nie bez trudności próbowałem odnaleźć odpowiedź na pytanie o sens moich doświadczeń. Jeszcze przed skończeniem 17 lat natknąłem się na ulotkę reklamową, dzięki której rozpocząłem formalną edukację w kierunku szamanizmu i duchowości opartej na kulcie Ziemi. Moimi nauczycielami byli Bekki i Crow z Kościoła Uzdrawiającej Ziemi¹. Ich pomoc, połączona z moim zaangażowaniem w kulturę pogańską, a także studiowaniem religii świata, zapewniła mi krytyczne podejście i stanowiła bazę dla moich wczesnych doświadczeń z rytuałem i pracą duchową.

Dokładnie pamiętam pewny dzień w 1999 roku, który okazał się dla mnie kluczowy i wprowadził mnie w świat bezpośredniego kontaktu z przodkami. Miałem wówczas około czteroletnie doświadczenie z szamanizmem, magią rytualną i innymi rodzajami pracy z transem. Podczas ćwiczeń Bekki towarzyszyła mi w próbach nawiązania kontaktu z pewnego rodzaju rodzinnym przewodnikiem po świecie moich przodków. Udało mi się skontaktować z duchowo intensywnym, a historycznie odległym europejskim krewnym, od którego pochodził mój dziadek ze strony ojca.

Później tego dnia dowiedziałem się od mojego przewodnika, że są jacyś niedawno zmarli członkowie mojej rodziny, którzy potrzebują uzdrowienia. Od razu wiedziałem, że chciałbym skontaktować się właśnie z ojcem mojego ojca. Kiedy miałem 7 lat, postrzelił się i zmarł, a jego śmierć odcisnęła ogromne piętno na mojej rodzinie, zwłaszcza babci, która była w domu, kiedy odebrał sobie życie. Przeżyli to mocno także jej synowie, w tym mój ojciec, który był wówczas na dyżurze w lokalnej straży pożarnej. Jako dziecko byłem mocno chroniony od wpływu tego wydarzenia i przez długi czas nie poszukiwałem z nim kontaktu, nie zastanawiałem się też

nad możliwymi skutkami tej tragedii, jakie mogły dotknąć resztę mojej rodziny. 15 lat po jego śmierci, przy pomocy rodowych przewodników skontaktowałem się z moim dziadkiem i udało mi się ustalić, że wciąż znajduje się on w stanie relatywnej dezorientacji*. Ukazał mi się jako wybrakowany, z ubytkiem energii w miejscu brzucha, w który się postrzelił. Przewodnikom udało się naprawić jego uszkodzenie, wytłumaczono mu też, kim jesteśmy i co się stało. Przekazał nam życzliwą wiadomość dla babci, której wszystko później opowiedziałem, gdy staliśmy wspólnie nad grobem dziadka. Ten dzień stanowił dla mnie punkt zwrotny, a jego uwieńczeniem była pomoc dziadkowi w znalezieniu swojego miejsca wśród jego kochających i wspierających przodków.

Badania rodu i moje uzdrowienie

Praca z dziadkiem i duchowymi przewodnikami wzbudziła we mnie tęsknotę za lepszym zrozumieniem mojej rodzinnej historii. Przez 8 lat analizowałem od czasu do czasu własną genealogię i odwiedzałem starszych krewnych. W 2007 roku, na małym cmentarzu w Fayette County w Pensylwanii, zobaczyłem wyraźniej, w jaki sposób łączą się ze sobą rytuały rodowe, rodzinne uzdrawianie i badania genealogii. Dzięki rozmowom z dalszymi członkami rodziny dowiedziałem się, że moi pradziadkowie ze strony matki są pochowani w nieoznaczonym grobie, którego lokalizację pamięta tylko jeden żyjący krewny. Skontaktowałem się z przodkami poprzez rytuał i zapytałem ich, jaki życzyliby sobie pomnik, aby upamięt-

* Osoby, które popełniły samobójstwo lub zmarły w wyniku morderstwa, wojny, wypadku czy innych nagłych lub/i naznaczonych przemocą wydarzeń są bardziej zagrożone niemożnością płynnego dołączenia do swoich przodków.

niał miejsce ich spoczynku. Szczerze chciałem dać im ten prezent i czułem się pewny, że otrzymałem od nich jasną odpowiedź; zamówiłem więc stosowny nagrobek. Potem zdarzyło się coś ciekawego. W ciągu kilku dni od złożenia zamówienia zauważyłem, że bazy danych dotyczących genealogii, z których korzystałem przecież wiele razy przez ostatnie lata, nagle były po brzegi wypełniane informacjami dotyczącymi tych właśnie irlandzkich i angielskich przodków. Wydawało się, że te więzy krwi, w odpowiedzi na mój troskliwy gest, otwierały się dla mnie w sposób, który wcześniej nie był mi dostępny. Ten przełom sprawił, że tygodnie później, kiedy byłem na wspomnianym cmentarzu z moimi rodzicami i kilkorgiem krewnych, mogłem podzielić się z nimi wiedzą dotyczącą naszych krewnych z pokolenia poprzedzającego pradziadków. Nad grobem oficjalnie wzniesiono pomnik, a doświadczenie to zbliżyło moją rodzinę i pomogło mojej matce i starszym krewnym poczuć się docenionymi – ich wiedza i świadomość rodzinnej historii została zauważona i umocniona.

Moja chęć do oddawania czci przodkom zmotywowała mnie także do zgłębienia tematu moich przodków z Europy, żyjących jeszcze w czasach przedchrześcijańskich. Irlandzkie/celtyckie i nordyckie kultury miały własne tradycje oddawania czci zmarłym. Maski zakładane przez miliony amerykańskich dzieci i dorosłych podczas Halloween mają swoje pierwowzory w obrzędach starego celtyckiego święta *Samhain*, które zostało przywiezione do Ameryki Północnej przez irlandzkich i szkockich imigrantów. Ta tradycja została włączona do katolickiego kalendarza, jako Wigilia Wszystkich Świętych* w IX wieku i jest wciąż celebrowana przez współczesnych pogan i chrześcijan, jako okazja do

* Ang. All Hallows' Eve (przyp. tłum.).

wspominania, świętowania, a także – być może – komunikowania się bezpośrednio z przodkami. Obecnie praktykujący rodzimowierstwo germańskie* dali nowe życie rytuałowi nazywanemu seidhr, opisanemu w trzynastowiecznej Sadze o Eryku Rudym². Zarówno w tekście, jak i współczesnych obrzędach, odpowiednio wyszkolona osoba, pełniąca rolę medium, siada na podwyższeniu. Stamtąd służy wspólnocie jako rodzaj wyroczni lub pośrednika dla zmarłych: przodkowie odpowiadają przezeń na zadawane przez zebranych pytania. (Szczegółowy opis tej procedury znajduje się w rozdziale 9, str. [x]). Nordyckie i celtyckie rytuały związane z przebieraniem się i świętowaniem dnia zmarłych pomagają mi zauważyć i docenić, jak stosunkowo niedawno moi krewni praktykowali jakieś formy wspólnotowego oddawania czci tym, którzy odeszli i jak pewnym tradycjom udało się przetrwać do dziś.

Zanim duchowo poznałem moich dawniejszych przodków, nie przypuszczałem nawet, że może to okazać się dla mnie źródłem wewnętrznej siły i że aż tak mnie wzbogaci. Niejednokrotnie, maskując własny ból nieświadomym egocentryzmem, bez wątpienia ranilem bliskich swoim zachowaniem. Moja edukacja zogniskowała się na religie świata i sztukę uzdrawiania, przez co pomogła mi stopniowo zrozumieć, że rozczarowanie, z którym zmagalem się jako młoda osoba, było silniej związane z moimi własnymi brakami związanymi z wiedzą zdobywaną od większej wspólnoty kulturowej, niż z mankamentami mojej rodziny. Te słabe punkty były w mojej rodzinie od pokoleń i czułem, że jest to jakiś rodzaj systemowej zdrady. Na przykład, nie byłem nigdy uczony tradycyjnych piosenek, historii czy zwyczajów. Nie uczono mnie, w jaki sposób nawiązywać dialog ze światem natury. Nie zostałem wyposażony

* Ang. Norse Heathenry lub Asatru (przyp. tłum.).

w sposoby komunikowania się z przeszłymi generacjami, z pozaziemskimi światami. Z drugiej strony, jak mogłem wymagać od rodziców czy dziadków, by dysponowali tą wiedzą i mi ją przekazali, gdy tak naprawdę ogromna jej część była nieobecna w naszej kulturze nawet od ponad 1000 lat? Proces swojego uzdrowienia postrzegam nie tylko przez pryzmat luk w historii mojej rodziny, ale także dziur w całej kulturze, jeśli chodzi o praktykowanie obrzędów związanych z oddawaniem czci Matce Ziemi. Dzięki temu mogłem uwolnić się od ciągłego osądzania mojej rodziny i teraz potrafię patrzeć na wyzwania, jakie rzeczywiście wyrastają z szerszego kontekstu historycznego, jako rodzaj przypomnienia, że nie wszystkie problemy rodzinne są osobiste bądź osadzone w niedalekiej przeszłości.

Uczenie się i nauczanie pracy z przodkami

Przez prawie dwie dekady, które upłynęły od mojego pierwszego kontaktu z przewodnikami i dziadkiem, doświadczyłem łaski pracy z przeróżnymi nauczycielami duchowymi i tradycjami, które w świadomy sposób honorują przodków. Wśród rdzennych tradycji oddających cześć Ziemi, najistotniejszymi dla mnie wpływami jest europejskie pogaństwo, mongolski szamanizm, obrzędy rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej, diaspora afrykańska oraz tradycje Ifá czy Òrisa ludów zachodnioafrykańskich posługujących się językiem Joruba.

Neopogaństwo i współcześnie odrodzone formy szamanizmu zapewniły mi najwcześniejsze doświadczenia związane z honoro-

waniem Matki Ziemi oraz rytuałami wspólnotowymi. Zanurzenie się w teorię i praktykę ceremonialnej magii, zachodniego okultyzmu i pogańskich tradycji, zainspirowanych przedchrześcijańską Europą (np. celtyckimi, nordyckimi czy śródziemnomorskimi kulturami) pomogło mi w kultywowaniu zwyczaju wgłębiania się w siebie, zdobywania umiejętności komunikacji ze światem duchów, a także doceniania korzeni mojego dziedzictwa. Uważam, że skupione na przodkach nauki poruszane w tej książce są przedłużeniem praktyk moich europejskich krewnych sprzed setek lat i czuję ogromną miłość i uznanie dla osób, które pracują nad odnowieniem tego dawnego podejścia mającego źródło w kontynentalnej Europie i na Wyspach Brytyjskich. Kiedy po raz pierwszy, w roku 2014, znalazłem się na megalitycznych ziemiach Szkocji i Anglii, po prostu stojąc u stóp 400-letnich kamiennych posągów, postawionych dla uczczenia zmarłych, czułem, że potwierdza się we mnie przekonanie, że nie jest to niczym nowym.

Zanim zmarła w roku 2006 buriacka* szamanka, nauczycielka i moja przyjaciółka, Sarangerel Odigan, kibicowała mojej pracy z przodkami i dzieliła się ze mną wiedzą w odniesieniu do tego, jak jej tradycja zinterpretowałaby moje wczesne doświadczenia. Była pierwszą przedstawicielką rdzennej, nienaruszonej kultury, którą zgłębiałem i była niewiarygodnie życzliwą i hojną mentorką, a do jej prac odnoszę się wielokrotnie w tej książce. Uczenie się od Sarangerel poszerzyło moje rozumienie nieznanego, poprzez ofiarowanie mi ucieleśnienia rdzennej mądrości i nasycania mojego pragnienia zdobywania wiedzy od starszyny oraz umożliwianie poznawania tradycji. Jej nagła śmierć nauczyła mnie także, jak

* Buriaci – naród mongolski zamieszkujący południową Syberię (przyp. tłum.).

kontynuować relację z duchowym przewodnikiem już po tym, jak przeniósł się do królestwa przodków.

Przez ostatnie 15 lat regularnie uczestniczyłem w oczyszczających ceremoniach w szałasie potów, wędrówkach po dzikich pustkowiach i innych tradycjach typowych dla tubylczych kultur Północnej Ameryki. To zapoznało mnie z pięknem, godnością i zdrową dumą ludzi, których powiązanie z miejscem i rodową mądrością wydaje się być relatywnie nienaruszone. Większość moich doświadczeń z rdzennymi praktykami wiązała się z ceremoniami lakotańskimi*, a także wspólnotą Native American Church. Jako uczestnik wydarzeń w tych świętych miejscach nauczyłem się modlić prosto z serca i praktykować zgodnie z tradycyjnym protokołem, co traktuję jako dar od moich przodków. Czas spędzony w kręgu moich nauczycieli i rdzennych społeczności nauczył mnie wiele na temat przebaczenia. Byłem świadkiem ogromnej odporności i otwartości plemiennych przywódców. Dzielili się oni mądrością z ludźmi spoza ich kultury, będących w dużej mierze potomkami kolonizatorów, którzy przeprowadzali faktyczne ludobójstwa na rdzennych mieszkańcach tych ziem. Lepsze zrozumienie tego aspektu amerykańskiej historii pozwoliło mi także pojąć na głębszym, duchowym poziomie wiele bolesnych historii moich europejskich przodków i dało pewnego rodzaju upoważnienie do wzięcia udziału w procesie uzdrawiania pełnego rasizmu i opresji dziedzictwa Stanów Zjednoczonych.

W ciągu ostatniej dekady byłem także uczniem, a ostatnio już wtajemniczonym, tradycji Joruba, która pojawiła się w Amerykach za sprawą transatlantyckiego handlu niewolnikami. Różne gałęzie kultury Joruba łączą obecnie ponad 50 milionów praktykujących

* Lakota, Lakotowie – rdzenni mieszkańcy Ameryki Północnej z obszaru Wielkich Równin.

na całym świecie, w miejscach takich jak Nigeria, Kuba, Karaiby, Brazylia, Wenezuela, Stany Zjednoczone, a nawet Europa. Podczas pielgrzymek do Nigerii dostąpiłem zaszczytu bycia wtajemniczonym w kult Ifá (bóstwa przeznaczenia i przepowiadania przyszłości), Ọ̀bàtálá i Ọ̀sun (bóstw mądrości i miłości) oraz *egúngún* (kolektywnego ducha przodków), które wchodzą w skład rodowodu Olúwo Fálolú Adésànyà Awoyadé z Ọ̀dè Rémo w Nigerii.

Bycie przyjętym do wspólnoty mediów kontaktujących się ze światem przodków było dla mnie bardzo istotne i stanowiło kulminację wielu lat pracy z moimi własnymi przodkami, a także poszukiwań doświadczonych przewodników ze starszego pokolenia, którzy towarzyszyliby mi w wypełnianiu mojej misji. Oczywiście, inicjacja jest jedynie początkiem nowego cyklu edukacji i rozwoju a sam nadal poszukuję okazji, by uczyć się od innych praktyków, zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i Nigerii, o ich podejściu do kwestii czczenia przodków.

Mimo że w tej książce odnoszę się do tych i innych tradycji, w żadnym wypadku nie roszczę sobie prawa do reprezentowania żadnego konkretnego podejścia. Nauki i praktyki, którymi się tu dzielę, łączą ponadkulturowe podobieństwa. Charakteryzuje je przystępność, wolność od ograniczeń podtrzymywanych tradycji. Gdy nawiązuję do danego rodowodu kulturowego, aby podkreślić jakiś aspekt pracy z przodkami, odnoszę się do uznanych źródeł i osób reprezentujących określoną tradycję. Zdaję sobie sprawę, że wielu moich czytelników nie poczuje silnego wezwania do podążania jedną duchową ścieżką i mocno wierzę, że nie musisz przyjąć konkretnej religijnej tożsamości. Nie musisz także postrzegać się jako głęboko religijna osoba, aby kochać i honorować swoich przodków.

Co więcej, biorę na siebie pełną odpowiedzialność za wszelkie niedociągnięcia w opisie nauk i praktyk, jakie tu przywołuję. Poza

pracą z duchowymi nauczycielami i zgłębianiem tradycji, moje doświadczenie, jako doktor psychologii oraz terapeuta małżeństw i rodzin wzbogaca moje podejście do pracy z przodkami. Jako terapeuta miałem okazję widzieć z bliska, w jaki sposób dziedziczone traumy są przekazywane z pokolenia na pokolenie, a także zauważać możliwości przerwania i uleczenia niektórych z tych cykli.

Jako osoba bardzo oddana pracy wewnętrznej, widzę jak wieloma drogami można oddalić się od kultywowania mądrości i otwartego serca, unikając dyscypliny czy odkładając wysiłek na później. W niektórych kulturach ludowych istnieje zwyczaj wyznaczania wśród członków rodziny jednej osoby, która utrzymuje relacje z przodkami w imieniu reszty krewnych. Czasem przodkowie sami wybierają tę osobę. Odkąd sam przyjąłem na siebie taką rolę w mojej rodzinie, jestem głęboko zaangażowany w poszukiwanie rodzinnych trucizn i lekarstw w kontekście mojego własnego życia i związków z innymi. Akceptacja odpowiedzialności za moje zdrowie psychiczne i szczęście, włącznie z relacjami z rodziną i społecznością, jest podstawą mojej pracy z rytuałem.

W ciągu 10 lat, które minęły odkąd prowadziłem mój pierwszy intensywny kurs, uczyłem tysiące osób podczas setek spotkań i warsztatów w USA. Równocześnie rozmawiałem z kolejnymi tysiącami za pośrednictwem wykładów, comiesięcznych spotkań w kręgu i sesji indywidualnych. Tworząc innym przestrzeń do kontaktowania się ze zmarłymi, byłem wielokrotnie świadkiem głębokich przemian, które niebywale służyły żyjącym członkom rodziny. Są trzy główne nauki, które z tego wyciągnąłem:

1. Ta praca jest ściśle związana z relacjami. Aby poznać i pokochać swoich przodków, musimy najpierw rozliczyć się ze swoją rodziną, pochodzeniem i z nami samymi. To zadanie na lata, nie miesiące. Zdecydowanie nie wystarczy na to weekend. Przodkowie

nie są „tematem”, umiejętnością, którą możemy odhaczyć. Najważniejsze, by nawiązać relację z kolektywnym duchem rodziny, który pomoże nam wzrastać i stawać się mądrymi, kochającymi ludźmi. Ta praca nigdy nie jest skończona, przynajmniej nie do momentu, w którym sami dołączymy do naszych bliskich w zaświatach, a nawet to jest ledwie początkiem kolejnego cyklu. Praca z przodkami jest głęboko osobista i relacyjna.

2. Wszyscy mają kochających przodków. Każdy z nas ma swoje korzenie wśród ludzi, którzy żyli, kochali i czcili Ziemię, będąc z nią w osobistej relacji. Poznawanie ich może uleczyć i dać siłę ludziom w przeróżnych sytuacjach rodzinnych, łącznie z osobami adoptowanymi. Mimo że moja bliska rodzina nie zajmowała się nigdy kontaktem z przodkami, z czasem zrozumiałem, że moja skłonność do zainteresowania się tym tematem i powołanie do zajmowania się duchowością łączy się z moimi europejskimi przodkami. Chodzi mi o to, że nie musisz otrzymać bezpośredniego zaproszenia od przodków; nie ma nic złego w samodzielnym zapukaniu do ich drzwi. W moim przypadku było tak, że zaufałem moim pierwszym nauczycielom i kiedy zasugerowali, że obranie takiej ścieżki mogłoby być dobrym dla mnie rozwiązaniem, posłuchałem. Jestem z tego powodu bardzo szczęśliwy. Być może nieźle by to brzmiało, ale nie mam wrażenia, że moi przodkowie mną jakoś kierowali, że wabili mnie do siebie; nikt nie rozsypał mi okruszków na drodze w zaświaty. Nie uważam też, że trzeba czuć jakąś emocjonalną tęsknotę za przodkami. Czasem po prostu podejmujesz decyzję o zaangażowaniu się w coś i skutkuje to utworzeniem się nowej relacji. Wszyscy jesteśmy wyjątkowi i obdarzeni łaską, nikt nie jest bardziej wyjątkowy od innych, bardziej ludzki czy bardziej godzien szacunku.

3. Odnoszenie się do swoich przodków jest całkowicie normalne. Doszedłem do wniosku, że – wbrew strachowi i wielu błędnym

przekonaniom – praca z przodkami sprawia, że czujesz się mniej, a nie bardziej obco. Pomimo że pomoc innym w kontaktowaniu się ze zmarłymi jest dla mnie elementem codziennej pracy, stoję mocno na ziemi. Uważam się za prostolinijnego człowieka, który kocha i szanuje swoją rodzinę, swój kraj (przez większość czasu...) i swoje korzenie. Płacę podatki, czytam wiadomości i głosuję. Czasem jem fast foody, lubię chodzić do kina i nie umiem się zmotywować do regularnego chodzenia na siłownię. Jestem też wykształconym w zachodnim systemie psychoterapeutą i doktorem psychologii i czuję wypełniające mnie ogromnie pokłady miłości i szacunku do konwencjonalnej nauki. Niektórzy twierdzą, że utrzymywanie relacji ze zmarłymi przodkami jest równoznaczne z rzuceniem pracy, pielgrzymkami do Egiptu czy Peru, jedzeniem halucynogennych grzybków albo przyjęciem jakiejś nowej, dziwacznej tożsamości. Wręcz przeciwnie! Praca z przodkami to dla mnie antidotum przeciwko duchowemu snobizmowi, które nieustannie mnie uziemia w rzeczywistości i pozwala cenić moją rodzinę i samego siebie. Widzę, że podobne skutki ma to u innych, którzy biorą sobie te nauki do serca. Nie ma nic nietypowego w zdrowej, trwałej relacji z przodkami. Właściwie jest to jedna z najbardziej ludzkich rzeczy, jaką możemy robić.