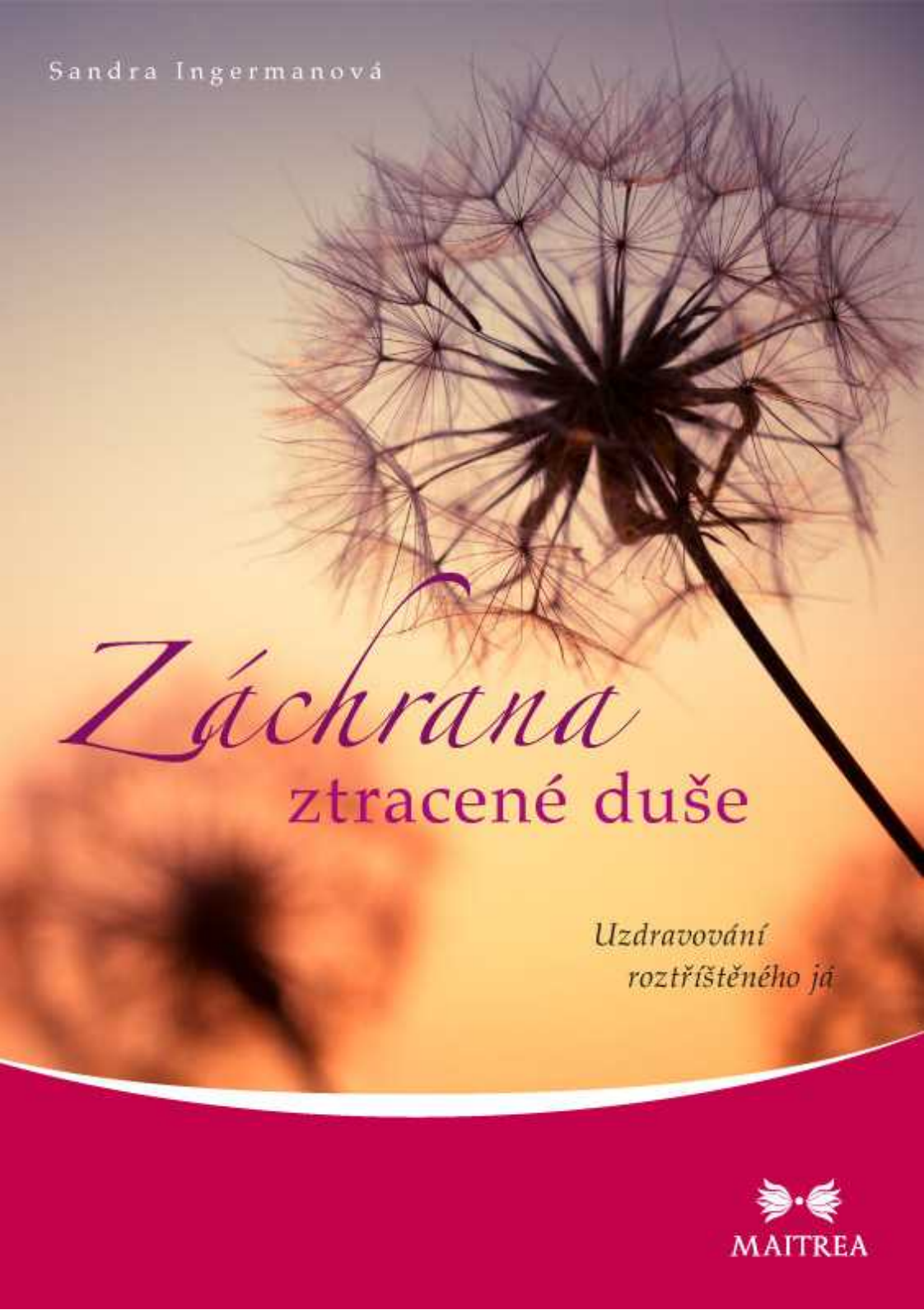


Sandra Ingermanová



Záchrana ztracené duše

*Uzdravování
roztříštěného já*



MAITREA

ZÁCHRANA ZTRACENÉ DUŠE

ZÁCHRANA ZTRACENÉ DUŠE

UZDRAVOVÁNÍ ROZTŘÍŠTĚNÉHO JÁ

SANDRA INGERMANOVÁ

PŘELOŽILA LENKA ADAMCOVÁ



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Ingerman, Sandra

Záchrana ztracené duše : uzdravování roztržitého já / Sandra Ingermanová ;
[z anglického originálu ... přeložila Lenka Adamcová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. --
Praha : Maitrea, 2015. -- 218 s.

Název originálu: Soul retrieval

ISBN 978-80-7500-114-6 (brož.)

159.974 * 13 * 2-183.5 * 615.852+615.851.8 * 615.851 * 133.4:2-382

- psychická traumata -- duchovní aspekty
- lidská duše
- duchovní léčení
- uzdravování -- duchovní aspekty
- šamanismus
- pojednání

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Sandra Ingermanová

Záchrana ztracené duše

Soul Retrieval

Copyright © Sandra Ingerman, 1991

Translation © Lenka Adamcová, 2014

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2015

ISBN 978-80-7500-114-6

Mému bratrovi Josephovi
a mým rodičům Aaronovi a Lee.

Tato kniha je darem Měsíce Slunci.

*Šamanská cesta léčení za pomoci záchrany ztracené duše
představovaná v této knize by neměla být považována
za výhradní metodu konfrontace s psychickými
nebo zdravotními problémy. Měla by být nahlížena
jako doplněk klasické zdravotní a psychologické péče.*

OBSAH

Poznámka autorky	xi
Předmluva	xv
Poděkování	xvii
Úvod	1
ČÁST PRVNÍ: DUŠE A ZTRÁTA DUŠE	7
Kapitola první: Ztráta duše	9
Kapitola druhá: Záchrana duše	26
Kapitola třetí: Stopování ztracených duší	47
ČÁST DRUHÁ: HLEDÁNÍ	61
Kapitola čtvrtá: O technice	63
Kapitola pátá: Klasické příklady záchrany duše	78
Kapitola šestá: Komunita	84
Kapitola sedmá: Když byly duše ukradeny	98
ČÁST TŘETÍ: VÍTEJ DOMA: LÉČENÍ PROSTŘEDNICTVÍM CELISTVOSTI	121
Kapitola osmá: Účinek záchrany duše	125
Kapitola devátá: Vztahy a sexuální záležitosti	137
Kapitola desátá: Život po záchraně duše	160
Kapitola jedenáctá: Příprava na návrat vlastní duše	173

Epilog	193
Dodatek A: Nemoc ze šamanského pohledu	199
Dodatek B: Šamanské výcvikové semináře	205
Poznámky	207
Bibliografie	211
Svolení s přetiskem	213
Doslov	215

POZNÁMKA AUTORKY

Od napsání *Záchrany ztracené duše* v roce 1991 jsem se mnohému naučila o převádění starobylé léčebné metody do moderní psychologicky sofistikované kultury.

Jestliže čtete tuto knihu bez předchozích znalostí záchrany duše, bude možná dobré, když si nejdřív přečtete celou knihu a až budete hotovi, vrátíte se znovu na tyto stránky. Pokud jste s procesem záchrany duše již dobře obeznámeni, pokračujte ve čtení nyní.

Prvních deset let provádění záchrany duše jsem zjišťovala, že když jsem cestovala pro své klienty, dostávala jsem obrovské množství detailů o ztrátě duše, kterou ten který klient utrpěl. Viděla jsem, co měl klient na sobě, stejně jako živé detaily každé scény. Pak jsem si začala všimnat, že se moje cesty změnily. Už jsem nevidala detaily ztráty duše. Duchové mi předávali víc informací o darech, talentech a silách, které se klientovi vracejí. Jinými slovy duchové kladli důraz na léčení, jež se právě odehrávalo, spíš než na trauma, k němuž kdysi došlo.

Začala jsem o tom psát studentům, kteří se se mnou cvičili v záchrane duše. Obdržela jsem obrovské množství odpovědí naznačujících, že práce mých studentů se změnila stejným způsobem a ve stejnou dobu jako ta moje.

Domnívám se, že důvodem, proč šamanismus po čtyřiceti tisících letech dnes stále ještě existuje, je schopnost duchů měnit svou činnost tak, aby vyhovovala vývoji vědomí člověka. Věřím, že nejen praktikující, ale i duchové samotní si povšimli, že se klienti dostávali do stavu psychického

uvíznutí v příbězích ztráty své duše, místo aby reagovali na léčení, které se odehrálo. Pokud není přítomný příběh, není v čem uvíznout. Stále ještě dostávám informace o příbězích souvisejících s traumatem, ale už ne v takových detailech jako dřív.

Rovněž jsem dospěla ke zjištění, že veškerá práce s vnitřním dítětem, kterou v této kultuře provádíme, má někdy negativní vliv na skutečnou záchranu duše. Není nijak neobvyklé, když klient řekne: „Ale moje sedmileté dítě tady nechce být,“ nebo „Moje dospívající část má sebevražedné sklony.“ V takovém případě se ptám: „Jak tady může ryzí esence chtít nebýt?“ nebo „Jak může mít ryzí esence sebevražedné sklony?“ Skutečně sami sebe uzavíráme do pasti psychologických konceptů. Zjistila jsem, že pro dobro svých klientů musím změnit záměr svých cest za záchranou duše. Nyní opakuji duchům, že hledám jakékoli ztracené části mého klienta, jež jsou *ochotné* vrátit se zpátky a *pomocť* mému klientovi v současnosti. Tímto způsobem jsem schopná obejít některé pasti, do nichž by se klient mohl chytit.

Šamani vždy bývali léčitelé a psychology svých komunit. Ve všech šamanských tradicích je rozšířený koncept vyprávění léčivých slov a léčivých příběhů klientům a komunitě. Podle mého názoru šamani vyprávějí klientům léčivé příběhy, jež podnítí jejich představivost a uvedou léčebný proces do pohybu.

Zjistila jsem, že je rozhodující věnovat velmi pečlivou pozornost slovům, která praktikující používají při práci s klienty po záchraně duše. Především je zásadně důležité pochopit, že duchové obvykle komunikují prostřednictvím metafor; je vzácné, že by komunikovali přímo, doslovně. To platí ve všech starobyklých spirituálních tradicích a je velmi důležité o tom klienty informovat. Dopad vyslechnutí příběhu na metaforické úrovni je ve srovnání s doslovnou úrovní velmi odlišný. Například dopad toho, když vám někdo řekne, že vám rodič dal facku, bude značně jiný,

než kdyby vám bylo řečeno, že jste se cítili, jako byste od rodiče dostali facu. Jsem si jistá, že chápete, co mám na mysli.

Když šaman při praktikování popisuje klientovi scénu, při níž ke ztrátě duše došlo, předává mu tím informaci, proč duše odešla, nikoli co mu s ní bylo navraceno. Jestliže je duše definována jako esence, pak když prožíváme ztrátu duše, tak to, co ztrácíme, je ryzí esence. Když cestuji pro nějakého klienta a vidím scénu traumatu, vnímám, proč ryzí esence odešla. Nevracím však toto trauma zpátky do klienta. Dejme tomu, že například vidím scénu, jak učitel ponižuje ve škole dítě, které přistihl zasněné. Do klientova života pak vracím ryzí esenci, jež odešla, když byl takto ponížen. Nepřináším mu zpátky ponížené dítě.

Proto jsou slova používaná k vysvětlení záchrany duše zcela zásadní pro účinek tohoto léčení. Já při svém vyučování používám metaforu o sázení semínek. Člověk ví přesně, jaký druh rostliny vyrostе ze zasévaných slov. Když klientovi předávám informace o nějaké cestě, nejprve si sama pološím otázku: „Sázím svými slovy semínka naděje, nebo sázím semínka strachu?“ Aby mohlo dojít k vyléčení, musím zasadit semínka naděje.

V jedenácté kapitole knihy píšu o tom, jak vrátit člověku duši, kterou jste mu možná ukradli. V průběhu let jsem zjistila, že je prospěšnější provést rituál odevzdání zcizených částí duše nápomocným duchům v univerzu, kteří se o tyto duše dokáží postarat a vrátit je v příhodnou dobu, místo abyste části duše vraceli danému člověku přímo.

Stále větší část mojí práce se současně se záchranami duše vyvíjí a transformuje do vzpomínání na duši, o němž píšu ve své knize *Welcome Home (Vítej doma)*. Při vzpomínání na duši se dostávám zpátky do doby, než se člověk narodil, a je mi ukázána jeho pravá esence – krása, s níž přišel na svět – dary, talenty a síly, které přišel projevoval do světa. Naše původní pravá esence je zapomenuta a nahrazena projekcemi, jež nám

vnutí naše rodina, vrstevníci a autority v našem životě. Tak pomáhám lidem si vzpomenout, kým doopravdy jsou, místo toho, kým jim bylo řečeno, že jsou.

Je naším přirozeným právem plně projevovat ve světě svou duši. Život beze smyslu se rovná beznaději. Je čas, abychom my všichni shromáždili poztrácené kousky sebe samých a vzpomněli si, proč jsme se narodili do tohoto světa. Pak budeme skutečně vyléčení a budeme moct žít své životy v harmonii a v tomtéž pomáhat druhým.

Sandra Ingermanová

září 1998

PŘEDMLUVA

Se současným návratem šamanismu a šamanského léčení si začínáme konečně uvědomovat spirituální a psychologickou hodnotu mnohého z toho, co znali naši předkové. Učíme se nejen respektovat tuto obrovskou zásobárnu starobylé lidské moudrosti, ale také chápat její potenciální důležitost pro náš vlastní pocit pohody a zdraví.

My lidé z „civilizovaného světa“ míváme často sklon zavrhnout zvláštní přesvědčení kmenových národů jako pověrečné nebo prehistorické zvláštnosti bez jakékoli závažnosti pro naše vlastní životy. Široce rozšířená kmenová víra ve „ztrátu duše“ jako významného faktoru při chorobě je nepochybně typickým příkladem spadajícím do této kategorie. I ti nejméně etnocentričtí antropologové měli potíže přijmout tento koncept jako něco víc než pouhý archaický kulturní artefakt. Tato kniha Sandry Ingermanové mění podobné stereotypy o ztrátě duše a ukazuje, že starobylé šamanské metody řešení ztráty duše mají naléhavou upotřebitelnost pro traumata současného života včetně důsledků incestu a dalších forem týrání dětí.

Jedná se o nadějný případ hypoteticky „pověrečného“ a „primitivního“ systému víry, jenž je však relevantní pro moderní život. Vzpomínám si na vzrušení v hlase Sandry Ingermanové, když mi telefonovala před několika lety, aby se se mnou podělila o svůj objev, že práce se šamanskou záchranou duše přináší významné léčivé výsledky u žen – klientek, které se jako děti staly obětmi sexuálního zneužívání. Takový objev by pochopitelně nepřekvapil kmenové šamany, kteří dlouho používají záchranu

duše jako léčebnou techniku na všechny možné druhy traumat, dokonce i ta nejnepatrnější. Pro Sandru Ingermanovou a mě se však jednalo o další potvrzení velké důležitosti oživování a aplikování časem prověřených léčebných metod šamanů na naše současné zdravotní problémy. Opět nám bylo zřejmé, že šamanské léčebné metody zafungovaly na těch nejhlubších představitelných rovinách s tak hlubokým dopadem, že kulturní odlišnosti byly v této situaci prakticky nepodstatné.

Za jedenáct let, co ji znám, se Sandra Ingermanová přesunula z pozice jedné z mých studentek šamanské praxe do pozice vynikající šamanky a vážené kolegyně a také drahé přítelkyně. Kromě toho je to inspirativní učitelka, čehož jsou důkazem její četní studenti. Tomu, co si v této knize od ní přečtete, můžete důvěřovat, protože Sandra ztělesňuje ty nejvyšší standardy etické a prakticky vědomostní v současném šamanismu a šamanském léčení. Jestliže máte jako většina lidí pocit, že jste ztratili nějaké části své duše ve strastech a traumatech života, věnujte pečlivou pozornost tomu, co říká. Pokud si přejete pokročit dál a sami si tuto metodu vyzkoušet, velmi vám doporučuji nacvičit si tuto techniku přímo s ní osobně. Nemohu vám nabídnout žádného lepšího učitele, jenž by vám pomohl naučit se, jak se stát znovu spirituálně celistvými.

Michael Harner
Norwalk, Connecticut
prosinec 1990

PODĚKOVÁNÍ

Je tolik lidí, jimž chci vyjádřit své uznání a poděkovat jim. Přijímala jsem nespočet telefonních hovorů a dopisů od přátel, studentů a klientů ohledně toho, jak to s knihou vypadá, v nichž mi všichni projevovali podporu, neustále mi připomínali, jak důležité je podělit se o tuto práci s ostatními, a děkovali mi, že jsem přivedla záchranu duše do jejich života. Jejich slova mi dodávala odvahu a energii pokračovat. Není způsob, jak bych jim mohla dostatečně vyjádřit svou vděčnost.

Inspiraci ke psaní mi poskytla Dot Dusek a patří jí mé díky. Také chci poděkovat těm, kteří mi pomáhali v procesu redakčních úprav knihy. Mary Lois Sennewald pracovala v počáteční fázi knihy. Craig Comstock pokračoval v práci jako „zachránce literární duše“, pomáhal mi nalézt základ knihy a učil mě, jak mám oživit své psaní. Craig byl také nedocenitelný při sepsání návrhu knihy. A Cynthia Bechtel, jež prováděla korektury poté, co byl návrh knihy hotový, mi ukázala, že jsem spisovatelka a nepotřebuju až tolik pomoci, kolik jsem se domnívala, že potřebuju. Cynthiino ocenění mého psaní bylo inspirací pro mou kreativitu – za to jsem jí nejvíc vděčná.

Christina Crawford mě podporovala zřejmými i skrytými způsoby. Pomáhala mi s cestováním kvůli knize; byla trvalou podporou jak pro mě, tak pro knihu a velkoryse mi pomáhala s řešením literatury.

Jaye Oliver ilustrovala knihu, a pomohla mi tak převést některé z oblastí ne-všední reality (tento výraz v celé knize označuje skrytou stránku reality, jemnohmotnou úroveň existující současně se všední, běžnými smysly vnímatelnou realitou, *pozn. překl.*) do vizuální podoby.

Děkuji Polly Rose za její asistenci při psaní rukopisu a za to, že měla trpělivost se všemi mými nejzazšími termíny.

Moje agentka Katinka Matson, editorka Barbara Moulton a redakční asistentka Barbara Archer v Harper San Francisco mě velmi klidným, přátelským a laskavým způsobem seznámily s vydavatelským světem. Barbara Moulton mi dala pocítit, že jsem v Harper vítaná.

A pak tu byli ti, kteří při mně stáli nejbliž a poskytovali mi milující péči: mí rodiče Aaron a Lee Ingermanovi; Marla, Robert, Johanna a Alex Becker Blackovi, rodina, u níž jsem žila a jež se o mě starala dva roky, které jsem strávila psáním této knihy; a nakonec Easy Hill, můj partner s jeho klidnou přítomností a nepodmíněnou láskou a pochopením.

Někteří z těch, kdo mi pomáhali se skutečnou prací na záchraně duše, jsou: Michael Harner, jenž pro mě byl v posledních jedenácti letech úžasným učitelem a přítelem; Sharon Bergeron, MFCC, jež se mnou tak vydatně konzultovala psychické dopady incestu, aby mě připravila pro práci s těmi, kdo jím byli postiženi; a všichni mí studenti, kteří přispěli ke znovuobjevování v této úžasné oblasti.

Rovněž chci vyjádřit uznání lidem, kteří byli ochotní se tak velkoryse se mnou podělit o své osobní dopisy použité v této knize, a také těm, kteří napsali básně, jež tu uveřejňuji – jsou to Ellen Jaffe Bitz, Ailo Gaup, Diana Rowan a Stephen van Buren.

Z celého srdce děkuji svým silovým zvířatům a učitelům v ne-všední realitě, kteří mě učili, podporovali mě a spolupracovali se mnou jako partneři, abych vám byla schopná předložit *Záchranu duše*.

ÚVOD

Ztráta duše je spirituální chorobou, jež způsobuje nemoci emoční i fyzické. Kdo se postará o našeho ducha, když onemocní? Máme lékaře pro tělo, pro mysl a pro srdce, co ale děláme, když churaví náš duch? Tato kniha pojednává o otázce ducha a o léčení spirituálních záležitostí. Po celém světě a napříč mnoha kulturami je tím, kdo se zabývá spirituálními aspekty choroby, šaman. Šaman diagnostikuje a léčí nemoci, věští informace, komunikuje a spolupracuje se světem ducha a příležitostně působí také jako průvodce, jenž pomáhá duším přejít na onen svět.

Mircea Eliade, autor knihy *Šamanismus: Prastaré techniky extáze* (Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy) popisuje šamana jako člověka, jenž ve změněném stavu vědomí podniká cesty mimo čas a prostor.¹ Slovo šaman, jež pochází z jazyka tunguzského kmene žijícího na Sibiři, označuje jak muže, tak i ženy. V průběhu svých cest šaman či šamanka získává podporu a informace na pomoc pacientovi, své rodině, přátelům nebo komunitě.

Šaman obvykle používá jako prostředek pro vstoupení do změněného stavu vědomí nějaký bubínek či chřestidlo nebo méně často psychoaktivní drogy. Antropologové dohledali tuto techniku až do doby desítek tisíc let v minulosti. Michael Harner, antropolog a autor knihy *Cesta šamana* (*The Way of the Shaman*), zkoumal šamanismus v kulturách po celém světě. Stejně jako Eliade zjistil, že šaman se od jiných léčitelů odlišuje používáním této cesty.² Důkazy o šamanských cestách je možné

najít na Sibiři, v Laponsku, v různých částech Asie, Afriky, Austrálie a u domorodých národů Severní a Jižní Ameriky.

Tato kniha se bude zabývat jednou z častých příčin nemocí – ztrátou duše. Důraz zde bude kladen na používání této klasické diagnózy a starobylých systémů při řešení problémů moderní doby, jež povstávají z celé škály traumat, jimiž my všichni v životě trpíme.

V následujících kapitolách vám budu vysvětlovat šamanismus a ztrátu duše. Budu přitom vycházet z klasických zdrojů, svého vlastního učení a praxe a z případových studií o účincích této práce. (Lidé, kteří v těchto studiích vystupují, představují části skutečných situací, nejedná se však o skutečné jedince.)

Koncept, o němž zde budu hovořit, může být obtížně pochopitelný z pozice rozumu a logiky. V naší společnosti a naší kultuře máme sklon k podporování funkcí levé mozkové hemisféry. Levá mozková hemisféra je naší logickou a racionální částí a je úžasná (například vám umožnila to, že jste šli a koupili si tuto knihu). Jak se ale s vývojem svého vědomí učíme stále víc a víc, objevujeme, že realita není až tak logická, jak bychom možná předpokládali. Je toho mnohem víc k „vidění“, než je doslova možné vidět lidským zrakem.

Mnozí z nás se vydávají na spirituální cesty za rozšířením svého vědomí a probuzením schopností, které jsme v běhu času nechali usnout, za možností prožívat a vnímat ze života víc, než jsme schopní pouze prostřednictvím logiky. Abychom to dokázali, používáme funkce své pravé mozkové hemisféry. Musíme se otevřít své intuici. Musíme používat své smysly ke vnímání reality jiným způsobem. Musíme vidět, slyšet, cítit a čichat z jiného místa v sobě. A když se naučíme rozšířit všechny své smysly, pak můžeme vstoupit do šamanského světa.

S novými hodnotovými systémy však někdy bývá obtížné se vyrovnat. Používání intuitivní části sebe samých ve společnosti prostě

není přijímané. Vybudovali jsme si tak strukturovaný systém, že se nám jeho opuštění jeví jako nebezpečné. Ztratili jsme svou představivost. Jak si můžeme představit zdravou planetu nebo zdravé tělo či úspěch, jestliže si nedokážeme představit, co vlastně chceme?

Malé děti jsou si neustále vědomy vlastní reality. Nicméně od velmi raného věku je nám všem vnucován jiný hodnotový systém. Vzpomínáte si, jak vám říkali, abyste si přestali povídat se svými imaginárními kamarády? Nebo abyste přestali snít za bílého dne? Rodíme se s chápáním skrytých skutečností. Přirozeně známe šamanskou cestu, ale v procesu své socializace jsme na tuto cestu byli nuceni zapomenout. Mnozí z nás se na ni vracejí.

Když lidé začínají cestovat do ne-všední reality, často se s úžasem ptají: „Nevymýšlím si to?“ Společnost taková, jaká v současnosti je, by odpověděla, že ano. Šaman by řekl: „Viděl jsi to, slyšel jsi to, cítil jsi to?“ Když člověk odpoví, že ano, šaman by odpověděl: „Dobrá, tak co je s tebou špatně, proč myslíš, že si to vymýšlíš?“

To jsou dvě protichůdné odpovědi na otázku, zda je ne-všední realita „skutečná“. Tato otázka je výzvou nejen pro ego, ale také pro vše, co jsme kdy slyšeli od svých rodičů, učitelů, vlády a často i od náboženských vůdců a také od vědců. Když nám všechny tyto autority říkají, jaká je podstata reality, jejich tvrzení vytvářejí silný hodnotový systém, s nímž nemám v úmyslu bojovat.

Když se při čtení této knihy budete ptát, jestli to, o čem hovořím, je, nebo není „skutečné“, nevstupujte prosím do bitvy mezi pravou a levou mozkovou hemisférou. Jednoduše si tento materiál přečtěte a prožijte ho. Po jedenácti letech práce se šamanskými cestami vím, že ne-všední realita skutečná je. Nemám však v úmyslu vás o tom přesvědčovat. Pro mě jsou podstatné následující otázky: Funguje informace, která pochází ze šamanské cesty? Dělá tato informace nějaké pozitivní změny v životě člověka? Pokud ano, co záleží na tom, jestli si to vymýšlíme?

Nahlížejte na moje cesty, jakkoli je vám libo. Když sdílím své prožitky se svými klienty, vždy říkám: „Povím vám, co jsem viděla.“ A onen člověk se pak musí sám rozhodnout, jestli je tato informace metaforická, nebo doslovná. Někdo by mohl na cesty nahlížet jako na bdělé snění nebo jako na informace přicházející z nevědomí v symbolickém projevu. Nebo by se dalo o ne-všední realitě uvažovat jako o světě paralelním se světem naším.

Tato kniha je napsána pro všechny děti světa – to znamená úplně pro každého člověka, který ji čte. Právě teď čelíme na naší planetě rozhodujícímu boji. Jak dozrajeme a budeme používat svou sílu úsudku a vzhledu k odpovědnosti za všechny formy života? Jak můžeme navázat spojení s dítětem, jež žije v každém z nás, a integrovat ho do svého života – to dítě, jež má moc tvůrčí imaginace, tedy schopnost představit si, co jsme schopni vytvořit?

Základ této knihy tvoří koncept ztráty duše – ztráty podstatných částí naší bytosti, zdroje našeho života a vitality. Tyto části se ztratily při nějakém traumatu – a kdo traumatem trpěl víc než ono dítě, jež žije v nás? Zde vám předkládám pohled na záchranu duše, starobylou techniku používanou v šamanismu, která dokáže tyto děti přivést „domů“. Je to však pouhý začátek naší práce, protože přivést děti domů v podstatě není moc těžké. Obtížnou a vzrušující prací je partnerství mezi dítětem a dospělým. Při tomto procesu přijímáme život a světlo dítěte s jeho zvládnutím a představitivostí a dovoluujeme mu, aby pro nás dospělé vidělo a říkalo nám, co je pravda. A dospělý může reagovat na dětské vize a dovést je k naplnění a využívat přitom zralé uvážlivosti pro určení správného načasování – sjednocení protikladných, avšak navzájem se doplňujících způsobů existence.

Když jsem se poprvé vydala na šamanskou cestu, abych si se svou učitelkou v ne-všední realitě promluvila o napsání této knihy, řekla mi

pouze: „Piš – a piš ze svého srdce.“ Každé ráno, než jsem začala psát, jsem zopakovala cestu v naději na získání nějaké malé pikantní informace. Podnikala jsem návštěvy ke svému silovému zvířeti a své učitelce a oba byli ve svém poselství neústupní.

Tak jsem psala. Napsala jsem tři kapitoly, a v tu chvíli jsem se rozhodla pro další cestu, abych zjistila, zda by moje učitelka nebo silové zvíře byli ochotní nějak okomentovat práci, kterou jsem dosud udělala. Moje učitelka už na mě čekala, když jsem dorazila do jejího domova v Horním světě, a řekla mi, že jsem se vydala špatným směrem, že kniha tak, jak jsem ji na začátku uspořádala, by lidi děsila. Vzbuzovala by v nich pocit, že pokud nepodstoupí záchranu duše, nebudou moct nikdy vést šťastný život. Řekla, že tato kniha musí být léčivá pro každého člověka, který ji čte, ať už se pro záchranu duše někdy rozhodne, nebo ne.

Abych udělala čtení knihy víc empirickým, je ve většině kapitol obsaženo jedno nebo několik cvičení, jejichž účelem je přivést vás blíž ke světu ducha jemným a bezpečným způsobem. Pokud jakákoli informace nebo příběh zde obsažené vyvolají nějakou část vašeho vnitřního dítěte, jež se bojí, je smutné nebo zlostné, nalistujte si cvičení v jedenácté kapitole, které vám pomůže se s těmito pocity vypořádat.

Mým záměrem při psaní *Záchrany duše* je nabídnout nový způsob uvažování o příčině nemoci, takový, jenž byl uznávaný po tisíce let, není však přijímaný tradičními školami fyzického a psychického léčení. Rovněž zde předkládám některé nástroje pro vás, kdo se rozhodujete vstoupit do harmonie s univerzem a pokročit vpřed na své vlastní cestě duše.

ČÁST PRVNÍ

DUŠE A ZTRÁTA DUŠE

KAPITOLA PRVNÍ

ZTRÁTA DUŠE

*Jak by bylo člověku ku prospěchu,
kdyby získal celý svět, a ztratil
svou vlastní duši?*

– Ježíš Kristus

Mám pocit, že abyste získali co největší prospěch z této knihy, je důležité jít na místo velmi hluboko v sobě, místo, kde dokážete rozlišovat esenciální pravdu od „tlachání mysli“. K tomu bych ráda, abyste si vyzkoušeli jednoduché cvičení, které používám celé roky na pomoc klientům s odhalováním rozdílů mezi intuicí a vyrušováním mysli.¹

Začněte tím, že se pohodlně posadíte na židli nebo na křeslo. Zavřete oči, čtyřikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte a snažte se co nejvíc uvolnit. Teď myslte na něco, co milujete, něco velmi jednoduchého, jako je nějaká barva, květina, jídlo. Říkejte si: „Miluju...“ Opakujte to. Uvědomujte si, jaké prožíváte tělesné pocity, když říkáte pravdu. Nyní vstaňte a pár minut něco dělejte. Pokud jste doma, věnujte se chvíli nějaké domácí práci. Pokud jste venku, pár minut se procházejte kolem. Pak se vraťte, znovu se posaďte a zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. A teď si pro sebe řekněte nějakou lež. Řekněte si: „Nenávídím...“ (tutéž věc, kterou jste si před chvílí říkali, že milujete). Opakujte tuto frázi „Nenávídím...“ a snažte se vnímat, co vaše tělo dělá, když slyší nějakou lež.

Pokud já slyším nějakou lež, objeví se v mém solar plexu rudá vlajka. Když někoho poslouchám nebo něco čtu, dokážu poznat, jestli slyším nějakou esenciální pravdu, tak, že si všímám, jestli se tato rudá vlajka objeví, nebo ne. Pokouším-li se udělat nějaké rozhodnutí a moje mysl do tohoto procesu nepřestává zasahovat svým brebentěním, řeknu si pro sebe, co se chystám udělat, a pak vyhlížím rudou vlajku. Pokud se neobjeví, přikročím k tomu i v případě, že moje mysl celou dobu křičí a kope kolem sebe.

Jiní lidé udávají ohledně tohoto cvičení, že při pravdě se jim tělem rozlévá pocit tepla nebo mají po celém těle husí kůže či mravenčení; může je ovládnout celkový pocit míru nebo se jejich srdce může cítit dobře. Při lži se v hrudníku či solar plexu objevuje pocit napětí, v myslí se může vynořit nějaká konkrétní barva nebo se tělem může rozlévat pocit tísně.

V této knize budu hovořit k místu hluboko ve vás. Budu rozněcovat vaši podstatu, aby se probudila a ožila. Vědomá mysl nemusí vždy rozumět tomu, co se pokouším sdělit. A někdy se dokonce budu snažit mysl obejít, aby se vaše vnitřní vědění mohlo účastnit na vašem léčebném procesu.

V průběhu čtení sledujte kinestetické projevy nebo tělesné pocity, které vám ukáží cestu, jak přitakat svému hlubšímu smyslu a pokračovat dál. Ať někdy podstoupíte záchranu duše, nebo nikoli, tak kniha vám poskytne léčení. Naučí vás, jak ztrácíme svou vitalitu a esenci, jak zůstáváme roztržštěni a jak můžeme učinit vědomé rozhodnutí posunout se k víc naplňujícímu životu.

My všichni vynakládáme obrovské množství psychické energie na hledání ztracených částí sebe samých. Děláme to nevědomě a děláme to mnoha různými způsoby – vytváříme sny a denní snění, experimentujeme

s četnými spirituálními cestami, vytváříme vztahy, které nám zrcadlí naše chybějící části.

Mnozí z nás se dnes necítí zcela celiství, necítíme se, jako bychom zde byli úplní. Jen málo z nás žije tak plně, jak bychom mohli. Když si toho začneme být vědomi, chceme zlepšit intenzitu svého života a intimity, z níž jsme se kdysi těšili nebo o níž máme nějakou představu. Chceme být plněji sami sebou i s lidmi, které milujeme.

Existuje technika, jak se s touto běžnou nepříjemnou situací v lidském životě vypořádat, tato technika však byla v moderní společnosti téměř úplně zapomenuta. Po desítky tisíc let praktiky známé jako šamanismus přinášely léčení lidem v mnoha kulturách po celém světě. V souladu se šamanským pohledem je jednou z hlavních příčin nemoci ztráta duše.

Slovo *duše* získalo mnoho významů. Zde ho používám k označení naší živé esence neboli, jak praví *Oxford English Dictionary* (druhé vydání), „principu života běžně nahlíženého jako entita odlišná od těla; spirituální části v protikladu k ryze fyzickému.“ Podle této autority náš jazyk také nahlíží na duši jako na sídlo emocí, pocitů nebo mínění.

S touto představou na mysli se můžeme zeptat, co způsobuje ztrátu této živé esence. V dávných dobách byla ztráta tohoto druhu přisuzována zaplazení duše, jejímu zabloudění nebo ukradení. V současnosti často nacházíme ztrátu duše jako důsledek takových traumat, jako je incest, zneužívání, ztráta milovaného člověka, chirurgický zákrok, nehoda, nemoc, samovolný potrat, interrupce, válečný stres nebo závislost.

Základním předpokladem je, že pokaždé, když prožijeme nějaké trauma, odděluje se od nás naše živá esence, aby přežila, tím, že unikne plnému dopadu bolesti. Čím je konkrétní trauma tvořeno, se od člověka k člověku liší. Ztráta duše může být způsobena čímkoli, co člověk prožívá jako traumatizující, i kdyby to jiný člověk tak neprožíval.

V moderní době nám psychologie poskytuje primární model pro řešení bolestivých pocitů nekompletnosti a oddělenosti, které mnozí z nás prožívají. Můžeme strávit celé roky na terapii nebo ve svépomocných skupinách ve snaze odhalit traumata a stát se celistvými. Já mám magisterský titul v psychologickém poradenství a používala jsem mnoho jeho metod. Zkušenost mi však ukázala, že psychoterapie funguje jen na ty naše části, které „jsou doma“.

Pokud nějaká část naší živé esence uprchla, jak ji můžeme přivést nazpátek? Při hledání odpovědi na tuto otázku jsem se obrátila ke starobylé spirituální cestě šamanismu. Tam jsem našla mocné techniky pro zpětné přivádění částí životní energie, jež by jinak mohly celé roky zůstat mimo náš dosah.

V *Záchraně duše* budu zkoumat šamanskou víru, že části naší esenciální životní energie se mohou odštěpit a ztratit se v ne-všední realitě. Budeme se také vydávat na cesty s praktikanty šamanismu, kteří ve stavu změněného vědomí vstupují do ne-všední reality při vyhledávání ztracených částí duše.

PŘÍKLADY ZTRÁTY DUŠE

Přestože výraz *ztráta duše* pro vás možná bude neznámý, jeho příklady jsou v širokém povědomí pod jinými jmény. Milovaný partner, dítě nebo přítel umírá a pozůstalý na chvíli „zemře“ také. Máme pocit, jako by se z našeho života vytratilo veškeré světlo, jako bychom byli náměsíční. Nebo se vrátíme po nějakém závažném chirurgickém zákroku a máme pocit, jako bychom se plně neprobudili z anestezie. Jeden klient, jenž byl účastníkem vážné dopravní nehody, hovořil o pocitu „rozložení“.

Člověk, který žije ve vztahu s násilnickým partnerem, si může být vědom, že je uvězněn v destruktivních vzorcích, ale cítí se příliš slabý a bezmocný na to, aby se vzdálil. Nebo při ukončení vztahu může mít

pocit, jako by cosi zanechal u bývalého partnera. Po pracovním semináři mi jedna studentka řekla, že od rozchodu se svým přítelem se cítí, jako by nějaká její část byla stále s ním.

Duše může opustit dítě, které se necítí milované nebo si připadá opuštěné svými rodiči. U jednoho z mých klientů bylo příčinou ztráty duše neustálé ječení jednoho z jeho rodičů, u jiného zase fyzická bolest, kterou utrpěl při pádu z kola. Duše může opustit tělo, aby přežila fyzické nebo sexuální týrání. V každém z těchto případů traumatizovaný člověk doslova uniká, aby své utrpení přežil. Nedůživost v dětství nebo vážná či chronická nemoc často naznačují ztrátu duše.

Literatura je plná prožitků mimo vlastní tělo v důsledku nemoci nebo nehody. V méně závažných případech mnozí z nás zažili určité cuknutí, kdy jako by se nějaká naše část na chvilku vytrhla z vědomé reality. Při popisování tohoto stavu se obvykle používá slovo šok. Taková reakce je normální a není sama o sobě příčinou pro znepokojení. Často se ale z důvodů, jimž plně nerozumíme, té odtržené části nedaří vrátit zpátky.

Jaké jsou důsledky? „Nejsem celá tady,“ řekla jedna z mých klientek. „Moje část pozoruje prostřednictvím mysli, nejsem ale spojená se svými emocionálními pocity.“ Lidé prožívající ztrátu duše často říkají, že se cítí určitým způsobem roztržštění nebo že nějaká jejich podstatná část schází. To popisuje člověka, jenž trpí disociací. (V lékařské terminologii je disociace oddělením celých segmentů osobnosti od hlavního proudu vědomí a může vyústit v pocity odcizení a odosobnění.)

Dalším znakem ztráty duše je mezera v paměti. Často pracuji s muži i ženami, kteří nemají žádné vzpomínky na svůj život mezi sedmým a devátým nebo dvanáctým a čtrnáctým rokem. Nebo si člověk může vzpomínat, že došlo k nějakému traumatu, nepamatuje si ale s ním související detaily. Jednou jsem pracovala s mužem, který si kdysi zlomil ruku a nepamatoval si, že by v okamžiku nehody cítil jakoukoli bolest.

Zlomení ruky bolí. Bolí hodně! Ze šamanského pohledu ta část mého klienta, která nedokázala bolest snést, jednoduše odešla. Také jsem pracovala s jednou ženou, která věděla, že na ní byl spáchaný incest, měla ale tento incident v paměti zastřený a nedokázala si vzpomenout na žádné detaily včetně tohoto činu samotného. Strávila celé roky na psychoterapii ve snaze získat své vzpomínky zpátky, ale ta její část, která tyto vzpomínky měla, odešla, a dané informace pro ni tudíž nebyly dostupné.

Chronická deprese je dalším příznakem ztráty duše. Roztržštěnost esenciálního bytí člověku často brání ve vytvoření radostné životní cesty. Tráví čas zkoumáním často nepatřičných způsobů, jak se dostat k pocitům a prožitkům, jež vytvářejí pocit smysluplnosti, jakkoli falešný. Místo aby byl schopný následovat cestu duše, cítí se takový člověk často sklíčený a nenaplněný.

Když v životě člověka dojde k rozvodu nebo úmrtí, následuje po něm obvykle období zármutku. Po nějaké době život získá určité zdání normality. Pokud se člověk není schopný dostat přes emocionální trauma odloučení, objevuje se u ně rudá vlajka. Došlo ke ztrátě nějaké části jeho já?

Fyzická choroba může být také příznakem ztráty duše. Když někomu zadarmo dáme svou sílu, často se stává, že onemocníme. Protože univerzum nevydrží tuto prázdnotu, tak v případě, že postrádáme části sebe samých, může toto místo vyplnit nějaká nemoc. Extrémním příkladem ztráty duše je kóma.

V určitém ohledu většina z nás prožívá jistou míru ztráty duše. Někteří lidé jsou hlouběji traumatizováni životem; ti se mohou jevit jako naprosto „sklíčení“. K jiným je život laskavější; ti nemusí mít potřebu chránit se tak důkladně. Bez ohledu na úroveň traumatu však většina lidí, které znám, touží po plnějším pocitu vitality a propojenosti se životem. Záchrana duše je pro každého, kdo chce prohloubit své spojení se sebou samým, se svými milovanými, s univerzem.

MOJE VLASTNÍ ZTRÁTA DUŠE

Dlouho předtím, než jsem se cvičila v šamanských technikách nebo pracovala se stovkami klientů, jsem se musela vypořádat s vlastním prožitkem ztráty duše. V šamanské tradici „raněného léčitele“ jsem začínala nikoli učením se teorie nebo pozorováním druhých, ale smířováním se s vlastní bolestí. Abych vám umožnila lépe nahlédnout do toho, jak může ztráta duše vypadat, chci zde popsat svou vlastní zkušenost. V dětství jsem byla naprosto spokojená. Nevěděla jsem, že existuje nějaký jiný způsob existence. Kam nejdál sahají moje vzpomínky, pamatuju si, že jsem cítila hlubokou lásku k přírodě. S velikou radostí jsem zpívala a pískala na ptáky a na mraky. Každý den cestou ze školy jsem se zastavila u velkého dubu před naším domem a zpívala mu písničky. Trávila jsem celé hodiny ve svém pokoji, kde jsem si šťastně psala příběhy a kreslila obrázky. Byla jsem pohlcená chozením do školy a hrami se svými kamarády. Milovala jsem svoje rodiče.

S dospíváním se cosi změnilo. Vržená do fyzického a emocionálního zmatku dospívání jsem ztratila fyzickou koordinaci, kterou jsem si užívala jako dítě. Byla jsem zmatená ohledně toho, kým jsem, a ohledně svého místa ve světě a z mého života se vytratila milost, jež prostupovala mými ranými prožitky.

Tento druh napětí nebývá v dospívání vůbec ničím neobvyklým, já jsem ale zjevně utrpěla hlubší než normální ztrátu a s přibývajícím věkem se můj život nestával nikterak snazším. Bojovala jsem s chronickou emocionální sklíčeností a s pocitem fyzického vyčerpání a nikdy jsem neměla žádnou rezervu energie. Už jsem nevěděla, jaké to je být „v těle“ zdravým, vitálním způsobem.

Často jsem pozorovala lidi a v duchu se sama sebe ptala, jestli se cítí také tak špatně jako já. Prožívá každý to nepříjemné oddělení od těla?

Připadá si každý tak vzdálený od proudu života? Ze svého dětství jsem věděla, že existuje i jiný způsob bytí ve světě, neměla jsem ale tušení, jak se do tohoto stavu dostat zpátky. Často jsem cítila, že život nestojí za to žít.

SNAHA ZNOVU SE ZAPOJIT

Protože jsem člověk, který si všechno musí udělat sám, nevyhledala jsem nikdy psychotherapeutickou pomoc. Zřejmě jsem na nějaké nevědomé úrovni věděla, že moje krize je ze své podstaty spirituální. Hledala jsem prožitek posvátného spojení se životem, který jsem ztratila.

Kvůli zpretrhání tohoto spojení se lidé často uchylují k alkoholu nebo jiným drogám ovlivňujícím mysl. Coby dítě šedesátých let dvacátého století jsem si myslela, že by mi drogy mohly pomoci vyplnit tu hrozivou prázdnotu. Pod vlivem halucinogenů jsem jednou letmo nahlédla do posvátnosti veškerého života a pocítila znovu hluboké rozdmýchání mé lásky k Bohu.

Jeden problém s drogami byl ten, že jsem putovala tak daleko mimo čas a prostor, že jsem nebyla schopná převést své zážitky do běžného života. Drogové stavy byly na hony vzdálené od prostých radostí, jako bylo zpívání stromu na cestě domů ze školy nebo pocit plné živosti a spojení s vlastním tělem. Dalším nevyhnutelným problémem s drogami bylo přeorientovat se zpátky na každodenní život. Když se extatické výšiny vytrácely, hroutila jsem se do temnoty. Moje pokusy uniknout z deprese vedly znovu a znovu k přehrávání mojí prvotní ztráty milosti.

Ze své pozdější zkušenosti poradkyně a vedoucí praktických seminářů jsem zjistila, že moje zážitky nebyly neobvyklé. Příběh o Adamovi a Evě a jejich vyhnání z ráje prostupuje uměním a literaturou západní kultury; hluboce se nás dotýká, protože je připomínkou archetypální ztráty milosti, kterou my všichni prožíváme. Každý z nás se svým vlastním způsobem dostává do stavu oddělenosti od ráje. V řeči šamanů ztrácíme své duše.

My všichni máme své jedinečné setkání se ztrátou duše. Některé případy ztráty milosti jsou méně dramatické, než byl ten můj. Měla jsem štěstí, že jsem v dětství dlouhou dobu prožívala, jak radostný život může být. Někteří lidé jsou méně, než jsem byla já, mučeni kontrastem mezi tím, co je *možné*, a tím, co *je*. Jiní, s vědomím si své spirituální izolace, prodělávají to, co křesťanští mystikové nazývají „temnou nocí duše“.

Moje cesta za opětným získáním vlastní duše mě zavedla na různé spirituální výpravy. Odpověď, kterou jsem hledala, se nalézala ve starobylé tradici šamanismu a zejména v současném vzkříšení šamanských technik vedeném antropologem Michaellem Harnerem, mým učitelem a rádcem. Tyto techniky mohou existovat současně s celou řadou náboženských hodnotových systémů. Navrácení ztracených částí mojí vlastní duše mě přivedlo zpátky na místo celistvosti. Prožívala jsem plnost života a radost, o nichž jsem si už nebyla jistá, jestli je budu ještě někdy schopná cítit.

CESTA ŠAMANA

Vědci vycházející z archeologických artefaktů jsou přesvědčeni, že šamanské kultury sahají zpátky desítky tisíc let do dob dluho předtím, než si lidé začali zapisovat své dějiny. Přestože se tyto kultury lišily v umění, mytologii, zákonech, hospodářství a společenských zvyklostech, měly nepochybně univerzální rysy. V šamanských kulturách jsou všechny věci považovány za prostoupené duchem. Každá pozemská forma je oživována svou vlastní duší neboli životní silou. Prosperita jakékoli jednotlivé životní formy je závislá na její spirituální harmonii s ostatními formami. Nevyrovnanosti nebo posuny ve spirituální esenci živé bytosti mohou zapříčinit její oslabení a onemocnění.

Šamani po celém světě vždy na nemoc pohlíželi jako na problematickou záležitost spirituální: ztrátu duše neboli zmenšení esenciální spirituální

energie. Jestliže duše totálně opustí pacienta, pacient zemře. Z toho vyplývá, že pokud šaman dokáže získat zpátky poztracené části duše, může se jedinec navrátit do stavu harmonie a prosperity. Tuto záchranu provádí šaman ve změněném stavu vědomí. Podle M. Eliadeho, náboženského historika,

...hlavní funkcí šamana ve střední a severní Asii je magické léčení. V této oblasti lze najít několik koncepcí příčiny nemoci, ale ten o „vyplenění“ duše je zdaleka nejrozšířenější. Nemoc lze připisovat tomu, že duše někam zabloudila nebo byla ukradena, a léčba se v podstatě zaměřuje na její nalezení, ovládnutí a donucení k zaujmutí jejího místa v pacientově těle. Pouze šaman... vnímá duchy a ví, jak je zahnat; pouze on rozpoznává, že duše uprchla, a je schopen se jí v extázi zmocnit a vrátit ji zpátky do těla.²

Slovo šaman, pocházející z řeči tunguzského kmene ze Sibiře, znamená „ten, který vidí v temnotě“. Šaman používá schopnost vnímat „silným okem“ neboli „srdcem“ na cestách do skrytých světů ducha, aby tam hledal informace a prováděl úkony, jež vyléčí churavějícího jedince (nebo komunitu).

Kromě ukradení duše nebo jejího vyplenění některé šamanské kultury uvádějí ztrátu duše do souvislosti se zásahy duchů (přízraků) nebo jiných lidských bytostí. V Jižní Americe jsou podle Eliadeho šamani v Andách i v Amazonii přesvědčeni, že duše může buď zabloudit při nějakých hrůzu nahánějících okolnostech, nebo být násilím odvečena nějakým duchem nebo přízrakem.³

SOUČASNÉ PŘÍČINY ZTRÁTY DUŠE

Věnuji se praktikování šamanismu v moderní době a sdílím mnohá přesvědčení a pohledy tradiční cesty. Pro mě je stejně jako pro šamany